

Katedra: Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky
Studijní program: Speciální pedagogika
Studijní obor (kombinace): Speciální pedagogika pro předškolní věk

HUDEBNÍ A TANEČNÍ TERAPIE PŘI PRÁCI
S JEDINCI S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM
MUSICAL AND DANCING THERAPY BY A WORK
WITH MENTALLY ILL INDIVIDUALS

Bakalářská práce: 08–FP–KSS–2014

Autor:
Kateřina MRZENOVÁ

Podpis:

Adresa:
Karla Zicha 9
104 00, Praha 10

Vedoucí práce: PhDr. Zdena Michalová, Ph.D.
Konzultant:

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
91	0	0	2	24	0 + 1CD

V Liberci dne: 9. února 2010

Prohlášení:

Byl(a) jsem seznámen(a) s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval(a) samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

V Liberci dne: 9. února 2010

Kateřina Mrzenová

Poděkování:

Děkuji PhDr. Zdeně Michalové, Ph.D. za cenné rady a vstřícné a odborné vedení mé bakalářské práce.

.....
podpis

Název bakalářské práce: Hudební a taneční terapie při práci s jedinci s mentálním postižením

Název bakalářské práce: Musical and dancing therapy by a work with mentally ill individuals

Jméno a příjmení autora: Kateřina Mrzenová

Akademický rok odevzdání bakalářské práce: 2009/2010

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Zdena Michalová, Ph.D.

Resumé: Bakalářská práce se zabývala problematikou hudební a taneční terapie při práci s jedinci s mentálním postižením a vycházela z odborné literatury a poznatků vlivu těchto terapií na osobnost jedinců s mentálním postižením. Jejím cílem bylo zjistit působení taneční terapie na motoriku a působení hudební terapie na rytmizaci jedinců s mentálním postižením. Cíle práce byly dosaženy ve velké míře. Práci tvořily dvě stěžejní části. Jednalo se o část teoretickou, která pomocí zpracování a prezentace odborných zdrojů popisovala vznik a vývoj taneční a hudební terapie, základní směry těchto terapií, jejich terapeutické prvky a v neposlední řadě také jejich význam při práci s jedinci s mentálním postižením. Praktická část byla zaměřena na průzkum vlivu taneční terapie na motoriku jedné dívky s mentálním postižením a průzkum vlivu hudební terapie na její rytmizaci. K tomuto účelu byly použity metody: kazuistika, anamnéza, pozorování a obsahová analýza spisové dokumentace. Výsledkem práce bylo zjištění, že hudební terapie ovlivňuje rozvoj rytmizace jedinců s mentálním postižením a taneční terapie ovlivňuje rozvoj jejich hrubé motoriky. Získané výsledky mohou přispět k častějšímu využívání taneční a hudební terapie při práci s jedinci s mentálním postižením.

Klíčová slova: anamnéza, dlouhodobé pozorování, hudební terapie, jedinci s mentálním postižením, kazuistika, mentální postižení, muzikoterapie, motorika, rytmizace, taneční terapie, vyšetření motoriky, vyšetření rytmizace.

Zusammenfassung: Die Bakkalaurlarbeit beschäftigte sich mit der Problematik der Musik- und Tanztherapie bei der Arbeit mit den geistig behinderten Personen und ging von der Fachliteratur und den Kenntnissen, wie diese Therapien die Persönlichkeit der geistig behinderten Personen beeinflussen, aus. Das Ziel der Arbeit war festzustellen, wie die Tanztherapie die Motorik und die Musiktherapie die Rhythmik der geistig behinderten

Personen beeinflusst. Die Ziele der Arbeit wurden im bedeutenden Maß erreicht. Die Arbeit bildeten zwei Teile. Es handelte sich um den theoretischen Teil, der mittels Verarbeitung und Präsentation der Fachliteratur die Entstehung und Entwicklung der Tanz- und Musiktherapie, die Grundrichtungen dieser Therapien, ihre therapeutischen Elemente und nicht zu letzt auch ihre Bedeutung bei der Arbeit mit den geistig behinderten Personen beschrieb. Der praktische Teil orientierte sich an die Untersuchung des Einflusses der Tanztherapie auf die Motorik eines geistig behinderten Mädchens und des Einflusses der Musiktherapie auf ihre Rhythmik. Dazu wurden diese Methoden benutzt: Kasuistik, Anamnese, Beobachtung und Inhaltsanalyse der Aktendokumentation. Das Ergebnis der Arbeit war die Feststellung, daß die Musiktherapie die Entwicklung der Rhythmik und die Tanztherapie die Entwicklung der Grobmotorik der geistig behinderten Personen beeinflussen. Die erhaltenen Ergebnisse können zum häufigeren Ausnutzen der Tanz- und Musiktherapie bei der Arbeit mit den geistig Behinderten führen.

Kennwörter: Anamnese, langfristige Beobachtung, Musiktherapie, geistig behinderte Personen, Kasuistik, Musiktherapie, Motorik, Rhythmik, Tanztherapie, Motorikuntersuchung, Rhythmikuntersuchung.

Summary: The Bachelor work engages with the problems of musical and dancing therapy by a work with mentally ill individuals and takes from the subject literature and the pieces of knowledge how these therapies influence personality of the mentally ill individuals. Its aim is to find out how the dancing therapy influences the motoric and how the musical therapy influences the rhythm of the mentally ill individuals. The aims of this work have been largely reached. The work consists of the two main parts. One part is the theoretical, which by help of the compiling and special resources presentation describes the start and progress in the dancing and musical therapy, the basic directions of these therapies, their therapeutic elements and lastly also their meaning by the work with the mentally ill individuals. The practical part aims towards the exploration of the dancing therapy influence on the motoric of one of the mentally ill girls and the exploration of the music therapy on her rhythm. For this purpose have been used these methods: casuistry, history, observation, content analysis documentation. The result of the work is the finding that the musical therapy influences the development of the rhythm of the mentally ill individuals and the dancing therapy influences the development of the gross motoric. The results gained may contribute to the more often used dancing and musical therapy by work with mentally ill individuals.

Keywords: history, long term observation, musical therapy, mentally ill individuals, casuistry, mental illness, musical therapy, motoric, rhythm, dancing therapy, motoric examination, rhythm examination.

OBSAH

1 ÚVOD	10
2 TEORETICKÁ ČÁST.....	12
2.1 MENTÁLNÍ RETARDACE	12
2.1.1 <i>Mentální retardace v historii</i>	<i>12</i>
2.1.2 <i>Definice mentální retardace</i>	<i>13</i>
2.1.3 <i>Klasifikace mentální retardace</i>	<i>14</i>
2.1.4 <i>Etiologie mentální retardace</i>	<i>16</i>
2.1.5 <i>Charakteristika osobnosti jedinců s mentální retardací</i>	<i>18</i>
2.1.6 <i>Poruchy motoriky a jejího rozvoje u jedinců s mentální retardací</i>	<i>19</i>
2.1.7 <i>Vztah mezi motorikou a psychikou u jedinců s mentální retardací</i>	<i>20</i>
2.2 TANEČNÍ TERAPIE.....	22
2.2.1 <i>Tanec.....</i>	<i>22</i>
2.2.2 <i>Vznik a vývoj taneční terapie</i>	<i>22</i>
2.2.3 <i>Cíle taneční terapie</i>	<i>23</i>
2.2.4 <i>Směry taneční terapie</i>	<i>25</i>
2.2.5 <i>Dispozice k tanečnímu projevu u jedinců s mentální retardací</i>	<i>25</i>
2.2.6 <i>Význam taneční terapie pro jedince s mentální retardací</i>	<i>26</i>
2.3 MUZIKOTERAPIE	28
2.3.1 <i>Hudba</i>	<i>28</i>
2.3.2 <i>Vznik a vývoj muzikoterapie</i>	<i>28</i>
2.3.3 <i>Definice a klasifikace muzikoterapie</i>	<i>30</i>
2.3.4 <i>Formy muzikoterapie</i>	<i>31</i>
2.3.5 <i>Terapeutické složky muzikoterapeutické činnosti</i>	<i>32</i>
2.3.6 <i>Význam muzikoterapie pro jedince s mentální retardací</i>	<i>33</i>
3 PRAKTICKÁ ČÁST.....	35
3.1 CÍL PRAKTICKÉ ČÁSTI A ÚČEL PRŮZKUMU	35
3.2 STANOVENÍ PŘEDPOKLADŮ PRŮZKUMU	35
3.3 POUŽITÉ METODY	35
3.4 POPIS ZKOUMANÉHO VZORKU A PRŮBĚH PRŮZKUMU	35
3.5 POPIS ZAŘÍZENÍ: STUDIO OÁZA	36
3.5.1 <i>Hudebně pohybový kroužek – příklad hodiny</i>	

<i>s muzikoterapeutickými prvky</i>	36
3.5.2 <i>Balet – příklad hodiny taneční terapie</i>	38
3.6 ANAMNÉZA	40
3.7 VYŠETŘENÍ HRUBÉ MOTORIKY PŘED ZAHÁJENÍM PRŮZKUMU.....	42
3.7.1 <i>Cvičení na hrubou motoriku</i>	42
3.7.2 <i>Výsledky vyšetření hrubé motoriky před zahájením průzkumu</i>	43
3.8 VYŠETŘENÍ RYTMIZACE PŘED ZAHÁJENÍM PRŮZKUMU	45
3.8.1 <i>Rytmizační cvičení</i>	45
3.7.2 <i>Výsledky vyšetření rytmizace před zahájením průzkumu</i>	48
3.9 PRŮZKUM VLIVU HUDEBNÍ TERAPIE NA ROZVOJ RYTMIZACE	50
3.10 PRŮZKUM VLIVU TANEČNÍ TERAPIE NA ROZVOJ MOTORIKY	65
3.11 VÝSLEDKY VYŠETŘENÍ HRUBÉ MOTORIKY A RYTMIKY PO PRŮZKUMU	72
3.11.1 <i>Výsledky vyšetření hrubé motoriky po průzkumu</i>	72
3.11.2 <i>Výsledky vyšetření rytmizace po průzkumu</i>	75
3.12 ZÍSKANÁ DATA A JEJICH INTERPRETACE	76
4 ZÁVĚR	87
5 NAVRHOVANÁ DOPORUČENÍ	88
6 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	89

1 Úvod

Úroveň každé společnosti je možné hodnotit podle toho, jak přistupuje k jedincům, kteří přišli na svět s nějakým postižením, oslabením nebo se krátkodobě či dlouhodobě nacházejí v situaci, kdy potřebují její pomoc.

Jedinci s mentálním postižením patří k těm, kteří mají svou pozici ve společnosti ztíženou z důvodu snížených rozumových schopností a často dalších faktorů, které s tímto postižením souvisejí. Zdravý jedinec je schopen verbálně vyjádřit své potřeby, touhy, nespokojenost a bojovat za svá práva. Jedinci s mentálním postižením mají často omezené možnosti, jak komunikovat s okolním světem, dorozumět se s ním a obhájit se. Jejich verbální i neverbální projev je chudší než u jedinců bez postižení, navíc se díky tomu často uzavírají do svého nitra a komunikaci dále nerozvíjejí. Díky různým druhům terapeutických metod, které se v posledních letech při práci s jedinci s mentálním postižením začínají výrazněji používat, dostávají tito jedinci do rukou možnost, jak se beze slov vyjádřit, ukázat okolnímu světu, co cítí, jak sami sebe vnímají a co potřebují. Zároveň jim tyto terapie mohou pomoci nalézt hodnoty, které jsou pro spokojený život člověka zcela nepostradatelné, a to je důvěra v sebe sama, porozumění sobě samému, pocit uspokojení z toho, co člověk dělá, a v neposlední řadě radost z prožitků, které může sdílet s ostatními.

Hudební a taneční terapie, kterou jsem si zvolila jako téma bakalářské práce, jsou terapeutické metody, které se ve své práci nezaměřují pouze na jednu oblast osobnosti jedinců s mentálním postižením, ale snaží se pracovat s celou jejich osobností a pozitivně ji ovlivňovat. Kromě již zmiňovaných cílů, jako je nalezení sebedůvěry, porozumění vlastním pocitům, prožití sounáležitosti s ostatními, posílení schopnosti komunikace s okolním světem, mají tyto terapeutické metody za cíl také posílení fyzické stránky jedinců s mentálním postižením, jejich hrubé i jemné motoriky, psychomotoriky, uvolnění těla a zbavení ho stresových faktorů, posílení vnímání rytmu, melodie a dynamiky v hudbě a řeči, rozvoj koncentrace, nápravu řeči a posílení dalších neméně významných oblastí osobnosti.

Téma práce jsem si zvolila proto, že již několik let navštěvuji jako asistentka dívky s poruchou autistického spektra občanské sdružení Studio Oáza, které organizuje volnočasové aktivity pro jedince s mentálním postižením. Ve Studiu Oáza mohou klienti kromě jiného navštěvovat hudebně-pohybový kroužek, v němž jsou uplatňovány některé prvky muzikoterapie, a oddělení psychobaletu, který je jedním ze čtyř základních směrů taneční terapie. To mne vedlo k zamyšlení, jaký mají tyto terapeutické metody krátkodobý i dlouhodobý vliv na osobnost jedince s mentálním postižením.

Protože je složité „změřit“, jak dokáže jedinec s mentálním postižením pomocí těchto terapeutických metod prožít radost ze společného sdílení nebo nonverbálně vyjádřit své emoce, rozhodla jsem se zaměřit na oblast, kterou lze prozkoumat a následně vyhodnotit, a to je vliv těchto terapií na motoriku a rytmizaci jedinců s mentálním postižením.

Cílem bakalářské práce bylo zjistit působení hudební terapie na rozvoj rytmizace a působení taneční terapie na rozvoj motoriky u jedinců s mentálním postižením. Oproti Zadání bakalářské práce byl cíl upraven. Na začátku průzkumného šetření jsem dospěla k závěru, že mnou zkoumaná hudební terapie se zaměřuje primárně na rozvoj rytmizace a taneční terapie na rozvoj motoriky u jedinců s mentálním postižením. Proto jsem ustoupila od původního záměru zkoumat vliv taneční i hudební terapie na obě složky osobnosti, tj. motoriku i rytmizaci, a průzkum zaměřila u každé terapie pouze na jednu oblast.

Před samotným průzkumem byly stanoveny dva předpoklady, a sice že hudební terapie pomáhá rozvíjet rytmizaci a taneční terapie hrubou motoriku u jedinců s mentálním postižením.

Bakalářskou práci jsem strukturovala do dvou základních částí. V teoretické části jsem zpracovala téma za pomoci dostupné odborné literatury. Vzhledem k tomu, že hudební i taneční terapie zažívají v posledních letech svůj rozkvět, měla jsem k dispozici dostatečné množství odborných děl, která se touto problematikou zabývají, včetně kazuistických studií jedinců s mentálním postižením navštěvující tyto terapie.

V praktické části bakalářské práce bylo provedeno roční průzkumné šetření dívky s mentálním postižením navštěvující hudebně-pohybový a baletní kroužek ve Studiu Oáza.

Před samotným průzkumem byl u pozorované dívky vyšetřen stav její hrubé motoriky a rytmiky. V průběhu roku jsem navštěvovala hodiny hudebně-pohybového a baletního kroužku a dívku pozorovala. Záznamy z těchto hodin jsem zařadila do praktické části bakalářské práce. Po ročním průzkumu byla opět provedena totožná vyšetření motoriky a rytmiky pozorované dívky. Na základě těchto výsledků bylo možné zhodnotit vliv taneční a hudební terapie na její rytmizaci a motoriku.

2 Teoretická část

2.1. Mentální retardace

2.1.1 Mentální retardace v historii

První zmínky o mentální retardaci můžeme najít již na egyptských svitcích, které byly objeveny ve starém Řecku v Thébách a které jsou datovány do období kolem roku 1500 př. n. l. O něco později byly popsány jednotlivé stupně duševního poškození otcem medicíny Hippokratem a po něm ve 2. stol. n. l. římským lékařem řeckého původu Galenem. Ve středověku se přístup k jedincům s mentálním postižením začíná měnit, a to především podle sociokulturního vývoje jednotlivých zemí. Příznačné pro středověk však bylo, že se mentální retardace ztotožňovala s duševními chorobami.

Významným mezníkem v přístupu k mentálně retardovaným jedincům představuje učení Johna Locka, který přišel koncem 18. století s teoretickým rozlišením mezi nedostatkem rozumu (slaboduchostí, mentální retardací) a duševním onemocněním. Podle jeho učení osoby s duševním onemocněním chybně spojují a mylně zdůvodňují jednotlivé ideje, zatímco osoby s mentálním postižením mají sníženou samotnou schopnost ideje zdůvodňovat a spojovat. V 19. století vytvořil Eduard Seguin nový systém výchovy a vzdělávání osob s postižením intelektu. Ve svých postupech se zaměřoval především na smyslovou výchovu a rozvoj činnosti jednotlivých receptorů.

Na počátku 19. století popsal Filip Pinel jednoho chlapce jako idiota a prohlásil ho za nevyléčitelného. Názor o nevyléčitelnosti mentálního postižení se udržel až do poloviny 20. století.

Na počátku 20. století představil Alfred Binet škály na měření inteligence, které umožnily rozlišovat mezi mírou intelektového nadání a postižením intelektu. V roce 1910 vzniká klasifikace slabomyslnosti (oligofrenie) na tři známé stupně mentálního postižení: idiotie, imbecilita, debilita. Etymologicky pochází pojem oligofrenie z lat. *oligo* = málo a *phren* = duše.

Pojem „mentální retardace“ vzniká ve třicátých letech minulého století, kdy ho zavádí Americká společnost pro mentální deficienci (American Association of Mental Deficiency - AAMD). Jeho používání se však rozšířilo až po konferenci Světové zdravotnické organizace v roce 1959 a postupně nahradilo všechny ostatní termíny, které se pro toto postižení používaly v minulosti (duševně postižení, duševně úchylní, duševně abnormální, rozumově zaostálí jedinci apod.). Pojem mentální retardace byl také přijat v roce 1992 Mezinárodní klasifikací duševních poruch a nemocí jako diagnostická kategorie.

2.1.2 Definice mentální retardace

Termín mentální retardace znamená opožděnost rozumového vývoje a je odvozen od lat. *mens*, 2. p. *mentis* = mysl, rozum a *retardatio* = zdržet, opoždovat, zaostávat.

V odborné literatuře můžeme najít několik desítek definic mentální retardace, které se od sebe liší v závislosti na tom, jakou oblast lidské osobnosti zdůrazňují. V zásadě se tedy můžeme setkat s definicemi zdůrazňujícími medicínský, psychologický a speciálně pedagogický aspekt.

V roce 1977 byla uvedena poprvé definice mentální retardace v Terminologickém speciálně pedagogickém slovníku vydaném UNESCO v tomto znění: „Pod heslem mentální retardace se rozumí celkové snížení intelektuálních schopností osobnosti postiženého, které vzniká v průběhu vývoje a je obvykle provázeno nižší schopností orientovat se v životě. Nedostatek adaptivního chování se projevuje:

- ve zpomaleném, zaostávajícím vývoji,
- v ohraničených možnostech vzdělávání,
- v nedostatečné sociální přizpůsobivosti,

přičemž se uvedené příznaky mohou projevovat samostatně nebo v různých kombinacích.“ (Černá, 1995, s. 12)

V roce 1983 vydává UNESCO upravenou definici mentální retardace zdůrazňující významnost osobnosti každého člověka: „Pojem mentální retardace se vztahuje k podprůměrnému obecně intelektuálnímu fungování osoby, které se stává zřejmým v průběhu vývoje a je spojeno s poruchami adaptačního chování. Poruchy adaptace jsou zřejmé:

- z pomalého tempa dospívání,
- ze snížené schopnosti učit se,
- z nedostatečné sociální přizpůsobivosti. (Černá, 1995, s. 12)

Nejnovější definice z roku 2002, kterou aktualizovala Americká asociace pro mentální retardaci, vymezuje mentální retardaci jako sníženou schopnost, která je charakterizována výraznými omezeními i intelektových funkcí a také v adaptačním chování, což se projevuje v pojmových, sociálních a praktických adaptačních dovednostech. (<http://www.aamr.org>)

Zakladatel speciální pedagogiky u nás prof. Miloš Sovák používá pojem slabomyslnost (oligofrenie z oligos = málo, fren = duše, rozum) a definuje ji jako omezení vývoje všech psychických funkcí, nejvíce však rozumových. Podle Sováka se jedná o souhrn četných a leckdy mnohotvárných příznaků, které mají různé příčiny i rozličný základ patologicko-

anatomický. (Sovák, 1986, s. 126)

Často citovanou definicí je rovněž definice od Dolejšího, která se snaží o syntézu všech hledisek: „Mentální retardace je vývojová porucha integrace psychických funkcí různé hierarchie s variabilní ohraničeností a celkovou subnormální inteligencí, závislá na některých z těchto činitelů: na nedostatečcích genetických vloh; na porušeném stavu anatomicko-fyziologické struktury a funkce mozku a jeho zrání; na nedostatečném nasycování základních psychických potřeb dítěte vlivem deprivace senzorické, emoční a kulturní; na deficitním učení; na zvláštnostech vývoje motivace; zejména negativních zkušenostech jedince po opakovaných stavech frustrace i stresu; na typologických zvláštnostech vývoje osobnosti.“ (Dolejší, 1978, s. 34)

Vágnerová (1999, s. 146) definuje mentální retardaci následovně: „Nejčastěji je mentální retardace definována jako neschopnost dosáhnout odpovídajícího stupně intelektového vývoje (méně než 70 % normy), přestože byl jedinec přijatelným způsobem výchovně stimulován. Nízká úroveň inteligence bývá spojena se snížením či změnou dalších schopností a odlišností ve struktuře osobnosti. Hlavní znaky jsou:

- Nízká úroveň rozumových schopností, která se projevuje především nedostatečným rozvojem myšlení, omezenou schopností učení a obtížnější adaptací na běžné životní podmínky.
- Postižení je vrozené.
- Postižení je trvalé, přestože je v závislosti na etiologii možné určité zlepšení. Horní hranice dosažitelného rozvoje takového člověka je dána jak závažností a příčinou defektu, tak individuálně specifickou přijatelností působení prostředí, tj. výchovných a terapeutických vlivů.“

2.1.3 Klasifikace mentální retardace

V odborné literatuře se můžeme setkat s několika klasifikacemi mentální retardace, a to v závislosti na faktorech, podle nichž je posuzována.

Ještě do nedávné doby rozlišovala speciální pedagogika dle učení K. Herforta tři základní stupně mentálního postižení: idiotii (těžkou slabomyslností), imbecilitu (střední slabomyslností) a debilitu (lehkou slabomyslností). Díky humanizaci péče o osoby s mentální retardací se v nedávné době upustilo od této terminologie, stejně jako se rovněž přestal používat pojem nevzdělavatelnost, a začaly se používat pojmy jako jedinec s mentální

retardací či s mentálním postižením. Dnes již speciální pedagogika nepoužívá klasifikaci mentální retardace podle míry vzdělavatelnosti a vychovatelnosti.

V současné době jsou nejčastěji užívanými hledisky klasifikace mentální retardace: stupně mentální retardace, etiologické faktory, symptomatologické faktory a vývojové faktory.

Klasifikace mentální retardace **vyjádřená inteligenčním kvocientem** je nejčastěji užívanou klasifikací. Kritériem pro zařazení do jednotlivých stupňů je naměřená úroveň rozumových schopností prostřednictvím standardizovaných testů.

Tato klasifikace byla přijata desátou decenální revizí Světové zdravotnické organizace (WHO) v roce 1992. Mentální retardace je z hlediska členění duševních poruch zařazena do oboru psychiatrie, a proto je označována písmenem F. Stupeň mentálního postižení určuje další číslo v pořadí a je dáno orientačně výškou inteligenčního kvocientu takto:

F70 *Lehká mentální retardace (IQ 50 – 69)*

Stav vede k obtížím při školní výuce. Mnoho dospělých je ale schopno práce a úspěšně udržují sociální vztahy a přispívají k životu ve společnosti.

F71 *Středně těžká mentální retardace (IQ 35 - 49)*

Výsledkem je zřetelné vývojové opoždění v dětství, avšak mnozí takoví jedinci se dokáží vyvinout k určité hranici nezávislosti a soběstačnosti, dosáhnou přiměřené komunikace a školních dovedností. Dospělí budou potřebovat různý stupeň podpory k práci a k činnostem ve společnosti.

F72 *Těžká mentální retardace (IQ 20 – 35)*

Stav vyžaduje trvalou potřebu podpory.

F73 *Hluboká mentální retardace (do IQ 19)*

Stav způsobuje nesamostatnost a potřebu pomoci při pohybu, komunikaci a hygienické péči.

F78 *Jiná mentální retardace*

Mentální retardaci nelze přesně určit pro přidružená postižení smyslová a tělesná, poruchy chování a autismus.

F 79 *Nespecifikovaná mentální retardace*

Je určeno, že jde o mentální postižení, ale pro nedostatek znaků nelze jedince přesně zařadit. (Vítková, 2004, s. 297)

Podle Penrose, jak ho cituje Černá (1995), má mentální retardace následující příčiny:

1) Příčiny endogenní (genetické, dědičné)

– dávné (způsobené spontánní mutací v zárodečných buňkách),

- čerstvé (spontánní mutace).

2) Příčiny exogenní (vzniklé vlivem prostředí)

- v raném těhotenství (poškození oplozeného vajíčka),
- v pozdním těhotenství (intrauterinní infekce, špatná výživa, inkompatibilita),
- intranatální (abnormální porod),
- postnatální (nemoci nebo úrazy v dětství, nepříznivý vliv výchovy).

V odborné literatuře se můžeme rovněž setkat s následujícím dělením mentální retardace:

- vrozená mentální retardace,
- získaná mentální retardace,
- sociálně podmíněná mentální retardace.

Symptomatologická klasifikace se zaměřuje na typické znaky vzhledu, somatické zvláštnosti a specifika motorického a psychického vybavení jedince s mentálním postižením.

Klasifikace mentální retardace podle **typu chování** rozlišuje 3 typy:

- typ eretický (dráždivý, neklidný),
- typ torpidní (netečný, apatický),
- typ nevyhraněný.

Klasifikace podle vývojových období vychází z jednotlivých vývojových období u osob s mentální retardací (předškolní věk a jeho zvláštnosti vývoje, mladší školní věk, starší školní věk, adolescence). Při popisování zvláštností jednotlivých vývojových období u osob s mentální retardací je potřeba vycházet ze znalostí vývojových období intaktní populace a ze zákonitostí, jimiž se procesy vývoje řídí. (Vítková, 2004, s. 296).

2.1.4 Etiologie mentální retardace

Hledání příčin pro vznik nějakého postižení je základem prevence, tedy snahy zamezit vzniku daného postižení nebo ho alespoň zmírnit. Etiologie mentální retardace je však poměrně problematická, neboť často nelze jednoznačně určit, zda je mentální retardace způsobena pouze biologickými jevy a do jaké míry se na ní podílejí další faktory.

Zvolský (1996, s. 157) – uvádí jako nejčastější příčiny vzniku mentální retardace:

- Dědičnost – intelektové schopnosti dítěte jsou výslednicí průměru intelektového nadání rodičů. Lehká mentální retardace vzniká většinou v důsledku zděděné inteligence a vlivů rodinného prostředí. Metabolické a jiné poruchy se vyskytují zřídka.

- Sociální faktory – snížení intelektových schopností je způsobeno sociokulturní deprivací v rodinách nebo v institucionální výchově. Objevuje se v korelaci s výchovou v nižších sociálních vrstvách, v souvislosti se špatnými materiálními podmínkami, nestabilními rodinnými vztahy, špatnými bytovými podmínkami. Tyto faktory bývají většinou příčinou lehké mentální retardace.
- Další environmentální faktory – zahrnují různá onemocnění matky během těhotenství, špatnou výživu matky, infekční onemocnění dítěte v novorozeneckém období, špatnou výživu kojence, úrazy spojené s nitrolebním krvácením, porodní traumata. Jmenované faktory bývají příčinou lehké i těžší mentální retardace.
- Specifické genetické příčiny – dominantně, recesivně podmíněné, podmíněné poruchou sex chromozomů, podmíněné chromozomálními aberacemi.
- Nespecificky podmíněné poruchy – chromozomální ani metabolická vada nebyly objeveny, nebylo zjištěno porodní trauma ani jiné poškození plodu či novorozence. Příčina mentální retardace zůstává neobjasněna asi v 15 až 30 % případů.

Švingalová (2006) se zabývá etiologií vzniku mentální retardace vrozené nebo časně získané a uvádí následující příčiny:

- Dědičné faktory (mentální retardace způsobená chromozomálními aberacemi, mentální retardace způsobená poruchami počtu pohlavních chromozomů, mentální retardace způsobená poruchami metabolismu).
- Teratogenní faktory
 - teratogenní faktory podle charakteru: faktory fyzikální, faktory chemické, faktory biologické, psychosociální faktory,
 - teratogenní faktory podle doby působení (prenatálně, perinatálně, postnatálně).
- Rizikové těhotenství (genetická zátěž v rodině, tělesná výška, chronická onemocnění matky, sterilita, mnohočetná těhotenství, větší počet interrupcí, krvácení v těhotenství apod.).
- Rizikový novorozenec (novorozenec nemocných matek, matek s předchozím neúspěchem v těhotenství, po komplikovaném porodu, s porodní hmotností větší než 4500 g, s nízkou porodní hmotností, tj. pod 2500 g, přenošení novorozenci, novorozenci z vícečetného těhotenství, novorozenci s projevy časně nebo pozdní afyxie, novorozenci s vrozenými vadami).

2.1.5 Charakteristika osobnosti jedinců s mentální retardací

U osob s mentální retardací si můžeme často všimnout nerovnoměrného vývoje, který zasahuje do všech složek osobnosti.

Švingalová (2006) popisuje odchylky ve vývoji osobnosti u jedinců s lehkou mentální retardací. Myšlení takto postiženého jedince se narušeno kvalitativně i kvantitativně. Je těžkopádné, rigidní a povrchní, s nedostatkem kritičnosti. Je ovlivněno emocemi. Utváření pojmů je pomalé. Takoví jedinci mají potíže s aplikací myšlenkových operací, převažuje u nich konkrétní myšlení, logické myšlení je u nich narušeno. V nejlepším případě mohou tito jedinci dosáhnout úrovně konkrétních logických postupů. Jejich řeč se vyvíjí opožděně. Je postižena ve všech svých složkách (nedostatky v rozvoji fonemického sluchu, nedostatky v artikulaci, nedostatky v porozumění a obsahovém využívání řeči). Tito jedinci často používají mluvní stereotypy, velkou diskrepanci nacházíme mezi aktivní a pasivní slovní zásobou. Často u těchto jedinců přetrvává dyslálie, artikulační neobratnost a agramatismy. Paměť je u těchto jedinců porušena ve všech stupních (vstřípivost, uchování a vybavování) a většinou je mechanická. Logické zapamatování se naopak vyvíjí velmi obtížně. Jak uvádí Valenta (2003), mezi základní charakteristiky paměti u těchto jedinců patří pomalost, nepevnost, nepřesné vybavování paměťových stop a malá schopnost včasného využití vědomostí v praxi. Jejich pozornost kolísá, je nestálá a unavitelná. Motorika je ve svém vývoji opožděna a často jsou přítomny poruchy hrubé, jemné motoriky i senzomotorické koordinace. V citové a volní oblasti jsou tito jedinci nevyzrálí, často podléhají výkyvům nálad. Jejich sebehodnocení je nekritické a často závislé na hodnocení druhých osob. Sociální oblast je u těchto jedinců také specifická: vztahy k ostatním lidem jsou málo diferencované a empatické. Sociální učení je u nich omezeno. Sebeobsluha a vývoj samostatnosti jsou také opožděny.

Jedinci se středně těžkou mentální retardací se pomalu rozvíjejí v chápání i užívání řeči a jejich konečné schopnosti v této oblasti jsou omezené. Dyslálie a agramatismy přetrvávají často až do dospělosti. Stejně tak je omezena také jejich samostatnost a sebeobsluha. Všechny poznávací procesy jsou u těchto jedinců výrazně porušeny.

Jedinci s těžkou mentální retardací často trpí značným stupněm poruchy motoriky a jinými přidruženými defekty. Jejich raný psychomotorický vývoj bývá značně opožděn ve všech oblastech. V oblasti řeči tito jedinci používají několik málo nepřesně používaných artikulovaných výrazů. V oblasti sebeobsluhy lze často vytvořit pouze nejzákladnější návyky a jednoduché dovednosti.

Jedinci s hlubokou mentální retardací jsou často imobilní a výrazně omezení v pohybu. Často bývají inkontinentní a jsou schopni maximálně velmi rudimentální neverbální komunikace. Obvykle nemají žádnou schopnost pečovat o své základní potřeby.

Mentální retardace se projevuje klinicky zvýšenou závislostí dítěte na rodičích a vychovatelích, infantilností osobnosti, zvýšenou pohotovostí k úzkosti, k neurotickým reakcím a pasivitě v chování, konformností se skupinou, sugestibilitou a rigiditou chování, nedostatky v osobní identifikaci a ve vývoji „já“, opožděným psychosexuálním vývojem, nerovnováhou aspirací a výkonů, zvýšenou potřebou uspokojení a bezpečí, poruchou v interpersonálních skupinových vztazích a komunikaci, sníženou přizpůsobivostí k sociálním a školním požadavkům, impulsivností, hyperaktivitou nebo celkovou zpomaleností chování, citovou vzrušivostí, zpomalenou chápavostí, primitivností a konkrétností úsudků, ulpíváním na detailech, sníženou schopností srovnávat a vyvozovat logické vztahy, sníženou mechanickou a logickou pamětí, těkavostí pozornosti, nízkou slovní zásobou a neobratnostmi ve vyjadřování, poruchami vizuomotoriky a pohybové koordinace. Lze srovnat názor Dolejšího (1978) s názorem Švarcové (2001) na projevy mentální retardace.

2.1.6 Poruchy motoriky a jejího rozvoje u jedinců s mentální retardací

Jak jsme již zmínili, mentální retardace nepostihuje pouze psychický vývoj jedince, ale i jeho fyzickou stránku. V závislosti na stupni postižení a jeho etiologii se u těchto jedinců můžeme setkat s „pestrou škálou“ poruch motoriky a zvláštností pohybového rozvoje. Jak uvádí Černá (1985, s. 32), u jedinců s mentální retardací se motorika nejčastěji vyznačuje těmito projevy: motorická neobratnost, motorický infantilismus, zaostávání v motorickém vývoji, zvláště pokud se týká jemné motoriky, nesprávné držení těla, nejistá disharmonická chůze, pohybová chudost nebo naopak nadměrná pohyblivost, nadměrné množství neúčelných pohybů, pohybové stereotypy atd.

Odkazuje na vyšetřování motoriky ruským neuropsychologem Ozereckim, který společně s Gurevičem provedl rozsáhlý výzkum motorických nedostatků u jedinců s mentálním postižením. Jimi prováděné testy byly zaměřeny na zjišťování statické a dynamické koordinace, rychlosti a rytmičnosti pohybů. U jedinců s mentálním postižením autoři poté poukázali na pět forem pohybových nedostatků:

- Motorická debilita – nedostatečný rozvoj pyramidových systémů mozku, projevujících se změnami svalového napětí, zesílením šlachových reflexů, synkinézami a neladností volných pohybů.

- Pohybový infantilismus – opožděné vyhasínání některých reflexů, patřících do období raného dětství, pozdější rozvoj pohybových činností, jako je sed, chůze, běh, výskyt doprovodných steroidních pohybů rukou a nohou.
- Extrapiramidové postižení – výrazné oslabení, ochuzení mimiky a gestikulace, obranných a automatických pohybů i jejich rytmičnosti.
- Frontální postižení – malá schopnost vypracování pohybových vzorců, velké množství pohybů při jejich současné neproduktivnosti a bezcílnosti, snížená aktivní pozornost, opožděný vývoj řeči při dobrém porozumění řeči.
- Mozečkové postižení – asymetrie, poruchy statiky, svalová hypotonie a pohybová nepřesnost.

Černá (1977) (Švarcová, 2001) poukazuje také na sníženou schopnost v poznávání, rozlišování a hodnocení pohybů, tak i v osvojování pohybových dovedností a návyků u jedinců s mentálním postižením. Tito jedinci nerozlišují přesně určitý pohyb od jiných podobných pohybů a stejně tak nepřesně si pak tento pohyb osvojují. Když si osvojují některé dovednosti a návyky, nejsou často schopni jednotlivé pohyby správně spojit a koordinovat. Nedokážou také volit vhodné a účelné pohyby, často používají také pohyby nevhodné a nebezpečné.

Vzhledem k neschopnosti koncentrovat déle pozornost a usměrnit vůli jsou tyto jedinci často při cvičení těkaví. Proto je třeba u nich při pohybové činnosti vzbudit dostatečně silný zájem, aby na činnost byli schopni usměrnit svou pozornost.

2.1.7 Vztah mezi motorikou a psychikou u jedinců s mentální retardací

Jak uvádí Černá (1985), souvislost mezi nedostatky v oblasti intelektu a nedostatky motoriky opravňuje k tvrzení, že náprava motorických nedostatků může kladně ovlivnit i psychický rozvoj celé osobnosti jedince s mentálním postižením.

Motorický vývoj dětí, které jsou stimulovány pohybem od útlého věku, probíhá kvalitativně i kvantitativně lépe než motorický vývoj dětí bez této stimulace. Motorická stimulace vytváří vhodné předpoklady a podmínky pro rozvoj myšlení a řeči. Lze srovnat názor Kocha (1972) a Slowíka (2007) na stimulaci motorického vývoje.

Podle Černé (1985, s. 49) lze tedy shrnout vztah motoriky a rozvoje psychických procesů následovně:

- Jedinec přichází prostřednictvím pohybové činnosti do kontaktu s rozličnými předměty a jevy okolí.

- Motorika mu umožňuje vyhledávat nové jevy prostředí, ale také je vnímat a nalézat mezi nimi vzájemné vztahy; ovlivňuje tak procesy myšlení.
- Analýza a syntéza pohybů zkvalitňuje analyticko-syntetickou činnost mozkové kůry.
- Motorická činnost, spjatá se slovním vyjádřením, rozvíjí řeč.
- Rytmus řeči lze ovlivnit rytmickým pohybem končetin.
- Rozvíjení pohybové paměti a vytváření pohybů v představách ovlivňuje kladně rozvoj všech druhů paměti a představivosti.
- Působením motorických podnětů se vytvářejí v kůře mozkové ohniska optimální vzrušivosti, dochází k indukci nervových pochodů, která je základem pozornosti.

Náprava poruch psychomotorického vývoje a mentální retardace může být efektivní jen tehdy, pokud budou postižené děti podchyceny ve svých nejdůležitějších kritických fázích vývoje, kdy se většina motorických a psychických funkcí teprve ustavuje a rozvíjí a je tedy možné je napravit. A to je často ještě v kojeneckém věku.

Novorozenec se rodí s řadou nevědomých pohybů, jako jsou vrozené reflexní pohyby (sací reflex, uchopovací reflex, polykací reflex), vyměšovací reflexy, obranné reflexy, motorické a statické reflexy (např. úchopový reflex) apod. U jedince s mentálním postižením však přetrvává silný stisk i po třetím měsíci věku, kdy u zdravých dětí postupně začíná slábnout. Vytváření a osvojování si vědomých pohybů začíná od prvních týdnů života (např. převalování na bříško, žvatlání). U jedinců s mentálním postižením často vytváření těchto podmíněně reflexních pohybů vázne.

Rozvoj jemné motoriky hraje zásadní roli při rozvoji mnoha dalších schopností a psychických vlastností. Smyslové zkušenosti, které dítě získává z manipulace, rozvíjejí jeho paměť a umožňují mu rozvíjet nejrůznější pohybové variace. Zároveň také manipulace umožňuje dítěti pochopit řadu předmětných souvislostí a zákonitostí vnějšího světa a rozvíjí tak jeho myšlení a intelektové schopnosti. Dále pak rozvoj jemné motoriky ovlivňuje také afektivní rovnováhu, psychické tempo, sebevědomí, procesy učení, tvořivosti a zájmy jedince. Pokud je tedy rozvoj hrubé a jemné motoriky opožděn, což u jedinců s mentálním postižením obvykle je, může to mít vliv i na rozvoj psychických funkcí daného jedince.

Lze srovnat názor Dolejšího (1978) a Švarcové (2001) na nápravu poruch psychomotorického vývoje a mentální retardace.

2.2 *Taneční terapie*

2.2.1 Tanec

Tanec odjakživa patřil k nedílným součástem života člověka, a to jak v individuálním smyslu, tak i ve smyslu kolektivního prožitku. Už v prvních kmenových společenstvích provázel tanec všechny významné milníky života člověka (narození, obřízku, sňatek, smrt) a symbolicky vyjadřoval spojení se silami života a celým vesmírem. Tanec původních kmenových společenství se vyznačuje svým spojením se zemí a přírodou, rytmickou přesností, opakováním pohybů, významnou účastí skupiny a často symbolikou jeho pohybů.

Tanec je řeč těla, která přirozeným způsobem vyjadřuje prožitky člověka, emoce a niterné stavy. Umožňuje mu vyjádřit také nevědomé motivy, které není schopen přesně identifikovat příp. je verbálně popsat.

Kulka (1991, s. 68) popisuje význam tance následovně: „Tělesné a duševní procesy spolu úzce souvisí. Lidské tělo je otevřeným bytím lidské duše. Člověk může pohybem říci i věci, které jinak sdělit nelze. Výraz tváře, gestikulace, celkový (pantomimický) pohyb a jiné nonverbální projevy jsou důležitým prostředkem vyjadřování. Staří Řekové říkali, že nemůžeš-li něco vyjádřit slovy, máš to zatancovat. Pohyb ovšem není jen prostředkem projevu, nýbrž má i pozitivní vliv na psychickou činnost – ve zdravém těle zdravý duch.“

Payneová (1999) popisuje tanec a pohyb jako aktivní, expresivní a komunikativní prostředky založené na práci s tělem, kterými lze snížit množství adrenalinu v těle a společensky přijatelným způsobem se zbavit agresivity, strnulosti a apatie. Tím, že jedinec ze sebe „vytancuje“ vztek nebo radost, lásku nebo smutek, zvyšuje svou schopnost tyto pocity vyjádřit. Nečinnost a deprese jdou často ruku v ruce; kreativní pohyb spolu s ostatními činnostmi přispívá k propojení mysli, těla a ducha.

2.2.2 Vznik a vývoj taneční terapie

Taneční terapie se poprvé objevila ve 40. letech minulého století ve Spojených státech jako součást hnutí terapií zaměřených na fyzické tělo. Tento proud vychází z psychoanalýzy a pokouší se o „osvobození těla“ nebo „svobodné sebevyjádření“.

Jak uvádí Dosedlová (2005, s. 200), původní americká taneční terapie byla založena na moderním výrazovém tanci, skrze který podporovala symbolické vyjádření emocí a zážitků. Jedna z prvních tanečních terapeutek, Franziska Boas, vycítila možný léčebný vliv tance a od roku 1941 se začala zabývat jeho použitím při péči o psychotické děti v nemocnici Bellevue v New Yorku.

V roce 1966 založila Marian Chace Asociaci americké taneční terapie (American Dance Therapy Association, A.D.T.A.), která stanovila definici taneční terapie jako terapeutického využití pohybu k dosažení emoční a fyzické integrace jedince.

Začátky taneční terapie významně ovlivnila v 60. letech minulého století také tanečnice Mary Whitehouse, která, ovlivněna učením C. G. Junga, vycházela z předpokladu, že tanec může být jednou z forem nevědomých procesů, a tudíž i jednou z metod, jak se jim přiblížit.

O evropské taneční terapii můžeme mluvit až od 50. let minulého století, kdy ji poprvé začali rozvíjet francouzští taneční terapeuti. Mezi její zakladatelky patří Rose Partner, která až do roku 1990 rozvíjela terapeutickou techniku vycházející z klasického baletu.

Významným milníkem v taneční terapii je rok 1977, kdy francouzská psychoterapeuta France Schott-Billmann položila základy svého pojetí taneční terapie jako primitivní exprese.

V roce 1993 byla založena Evropská asociace taneční terapie (A.E.D.T.).

2.2.3 Cíle taneční terapie

Evropská asociace taneční terapie definuje taneční terapii jako psychoterapeutickou aktivitu, která pomáhá pacientům nalézt:

1. Radost z funkční činnosti

Člověk disponuje tělem, které svým pohybem vchází do kontaktu s prostředím. Již mnozí mladí lidé nedostatečným pohybovým tréninkem ztrácejí se svým tělem kontakt a přibývající léta na pružnosti nepřidají. Jde o to, aby si člověk ze všeho nejdříve své tělo uvědomil. Pak postupně opakovaným cvičením může zažít radost z toho, že své tělo ovládá, že se na něj může spolehnout. Jeho pohyb se stává koordinovanějším, pružnějším, jistějším, lehčím, rychlejším. Člověk se cítí dobře ve „své kůži“ a tento příjemný prožitek pomáhá rozvíjet a upevňovat tělesné schéma.

2. Jednotu těla a duševna

Tanec je aktivita jak fyzická, tak psychická. Taneční pohyby probouzejí nebo vyjadřují emoce. Sledujeme-li někoho při tanci, vyvolá to v nás afektivní reakci. Pokud sami začneme improvizovat, náš taneční projev uvolní něco z našeho psychického stavu. Pohyb je tedy jedním ze spojovacích článků vnitřního a vnějšího světa. Tanec představuje řeč, na které se sjednoceně podílí tělo i duše ve vzájemné harmonii.

3. Obnovu pozitivního sebepřijetí

Objektivní tělesné schéma se velmi často liší od subjektivního obrazu těla člověka, který si vytvořil na základě zkušeností s okolím. Významnou zkušeností byl pohled naší matky v dětství, který značně ovlivnil tvorbu sebeobrazu. Hodina taneční terapie probíhá před pozornými a laskavými očima terapeuta. Aby došlo k rekonstrukci sebeobrazu ve smyslu pozitivnějšího přijímání sebe sama, je nutno pacientům nabídnout jednak taneční cvičení synchronizující jednotlivé tělesné části a jednak pohled odborníka, který jako zrcadlo bude odrazet hodnotu jejich osobností. Samozřejmě je potřeba vybrat cvičení relativně lehká, která jsou pacienti schopni zvládnout. Pocit nadměrné obtížnosti by aktivoval jejich obranné mechanismy.

4. Autonomii

Uvědomění si sama sebe, pocit vlastní integrity a sebepřijetí může vést k osamostatnění. Pacient v mnoha cvičeních vchází do kontaktu s ostatními a v tanečním rozhovoru s nimi objevuje vlastní gesta, vlastní pohyby a vlastní postoje. Zároveň přijímá odlišnou taneční řeč ostatních. Naproti druhému si uvědomuje a potvrzuje svou vlastní existenci. Tento proces vytváření autonomie je zvláště důležitý u psychotických pacientů.

5. Tělesnou symboliku

Tanec je řeč těla, která umožňuje symbolicky přenášet na scénu přání, touhy, myšlenky, obavy. Taneční sekvence může vybit nashromážděnou agresivní energii, vytančit můžeme svou radost a smutek. To vše se děje v neohrožujícím prostředí a v symbolické, tudíž přijatelné podobě. Skrze taneční výraz může pacient najít uspokojující katarzi.

6. Sublimaci

Taneční terapie je zároveň arteterapií. Nespokojuje se s gestem, které něco symbolizuje, snaží se objevit krásné symbolické gesto. Svým vlastním tělem se snažíme vytvořit umělecké dílo. Nepředpokládá se, že budeme dlouhá léta studovat obtížnou taneční techniku, která by našemu tělu měla dát ideální formu. Krásno v taneční terapii vyplývá spíše z autenticity, z opravdovosti pohybů, které se odvíjejí ze stavu jisté vnitřní svobody a klidu. Taneční terapie je tedy částečně prací uměleckou (umění najít krásu svých pohybů) a částečně terapeutickou (objevení svého pravého já). Skrze uměleckou tvorbu pacienti tvoří sebe sama. (Dosedlová, 2005, s. 201-203).

2.2.4 Směry taneční terapie

1. Taneční terapie jako primitivní exprese

Tuto školu taneční terapie založila v roce 1977 France Schott-Billmann a dodnes je ve Francii nejsilnějším proudem taneční terapie. Vychází z primitivních tanců a rituálů, které jsou však citlivě upraveny podle našich potřeb a naší kultury. Obvykle jsou tyto tance doprovázeny hrou na buben, která umožňuje zúčastněným lépe vnímat rytmus a být ve spojení se zemí. Tato technika přejímá všechny důležité prvky původních primitivních tanců, které mají na zúčastněné terapeutický vliv: významná účast skupiny, kontakt se zemí, rytmus, jednoduchost pohybů, opakování, hlasový doprovod, binarita, zážitek transu.

2. Symbolická taneční terapie Laury Sheleen

Tento směr taneční terapie založený americkou profesionální tanečnicí Laurou Sheleen navazuje na učení C. G. Junga, zvláště na jeho učení o archetypech a kolektivním vědomí a nevědomí. Při hodinách taneční terapie zúčastnění prožívají univerzální mýty (mýtus o Slunci, mýtus o odcházejícím Osiridovi apod.) včetně symbolických póz, pohybů, masek, které jim umožňují zažít univerzální symboliku a kolektivní archetypy. To podle Laury Sheleen vede zúčastněné k hlubokému psychickému uspokojení.

3. Taneční terapie v USA

Americká taneční terapie (DMT – Dance Movement Therapy) vychází z moderního výrazového tance a z teorie pohybu podle Labana, který rozlišil čtyři motorické faktory: váhu, prostor, čas a energii. Tyto faktory se mohou objevovat se dvěma silovými prvky – rezistencí nebo zanedbáním a ve třech rovinách: vertikální, horizontální a sagitální. Úkolem této taneční terapie je dešifrovat příp. blahodárně měnit kombinaci těchto prvků, které pohyb člověka ovlivňují.

4. Psychobalet

Psychobalet vznikl v roce 1973 na Kubě. Propojuje výcvik baletních dovedností s různými psychoterapeutickými metodami, jako je muzikoterapie, hraní rolí, psychodrama apod.

2.2.5 Dispozice k tanečnímu projevu u jedinců s mentální retardací

Stejně jako zdraví jedinci, i jedinci s mentálním postižením mají rozdílné dispozice

k tanečnímu projevu. Kromě osobnostních rysů je jedním z nejdůležitějších faktorů pro určení vhodnosti taneční aktivity stupeň mentálního postižení.

Jak uvádí Landischová (1999), i jedinec s těžkým mentálním postižením je schopen pozitivně prožívat tanec, pokud je schopen alespoň krátkodobé vizuální nebo akustické pozornosti.

Pomocí zvukových a vizuálních podnětů lze tyto schopnosti postupně zdokonalovat.

Významným faktorem je také osobnostní zaměření jedince s mentálním postižením.

Extrovertní jedinci inklinují k výrazně expresivnímu tanečnímu výrazu, zatímco introvertní jedinci jsou více impresivní a v jejich tanci se odráží vnitřní prožitek. Pohybová řeč introvertních jedinců je velmi abstraktní, nepotřebují mnoho vnějších podnětů pro improvizaci a jakékoli vnější vměšování je pro ně spíše rušivé.

Rozdílné pojetí můžeme najít i v samotném charakteru tanečního projevu. Tanec některých klientů se vyznačuje hlubokou symbolikou, tito klienti čerpají z hluboké úrovně svého nevědomí. U jiných klientů se v tanci objevují motivy z jejich osobního života nebo jejich dětství.

Velmi přirozený taneční projev můžeme pozorovat u jedinců s Downovým syndromem.

Taneční příběh prožívají jako realitu, nehrají ho. Někdy lze pozorovat, že při tanci prožívají jedinci s Downovým syndromem situace, které nemohou prožít v reálném životě. Tito jedinci tančí pomalu a v jejich tanci se objevuje mnoho pohádkové symboliky. Takové příběhy se u jedinců s jiným typem mentálního postižení nevyskytují.

2.2.6 Význam taneční terapie pro jedince s mentální retardací

Jedinci s mentálním postižením mají sníženou schopnost sebevyjádření, protože mají narušenou většinu běžných výrazových prostředků: řeč, hrubou i jemnou motoriku. Podle Landischové (1999) snížená schopnost sebevyjádření může u těchto jedinců vést k primitivním formám komunikace, v nichž může být přítomna např. i agresivita. Tu si lze v některých případech vysvětlit jako důsledek jejich nezdařených pokusů o komunikaci se složitým a nepřístupným světem kolem nich. Zároveň však mají tito jedinci často velmi citlivé vnímání a v důsledku neschopnosti vyjádřit své pocity se mohou uzavírat sami do sebe.

Bylo prokázáno, že především jedinci s lehkým mentálním postižením často rozumí obsahu mnohem složitějších vět, než jaké sami dokážou vyslovit. Jejich formy projevu jsou omezené. Shoval (1996), jak ho cituje Landischová (1999, s. 17), uvádí, že procvičování jemné motoriky má výrazně pozitivní vliv na rozvoj schopnosti učit se u jakkoli nadaných dětí. A proto navrhuje doplnit výuku na školách o pohybové zpracování tématu. Bez ohledu na

úroveň inteligence dítěti tedy komunikace gesty napomáhá učit se a vyjádřit se, když ještě není schopno sdělit své pohnutky slovy.

Pohyb v taneční terapii nahrazuje slova, jinými slovy pohyb a slova jsou zde rovnocenná. Tanec je pro jedince s mentálním postižením prostředek, který jim usnadňuje komunikaci s ostatními, protože skrze něj mohou projevit to, jak se cítí, jak vnímají sebe sama, jak vnímají ostatní apod.

Landischová (1999) uvádí také poznatek, že po tanečním prožitku se často rozvine verbální komunikace mezi klienty a ti jsou pak schopni odpovědět na otázku, na niž nedokázali odpovědět před terapií.

Tanec jako souhrn pohybů a gest tedy může být vhodným pomocným prostředkem nejen k vyjádření vnitřních stavů, emocí a pohnutek u jedinců s mentálním postižením, ale také k učení lépe porozumět sobě samému a komunikovat s okolím. V jejich spontánním tanečním projevu se často projeví jejich vnímání vlastního já, rodinné zázemí, vztahy s přáteli, milostné vztahy apod.

Jedním ze základních prvků taneční terapie je rytmus. Sedlák, jak ho cituje Dosedlová (2005, s. 207), shrnuje výzkumy, které potvrzují, že rytmické cítění není pouze nasloucháním a zpracováním časového průběhu hudby, ale je provázáno současně probíhajícími pohybovými reakcemi organismu. Při poslouchání nebo produkci hudby jsou podvědomě inervovány některé skupiny svalů, které zapříčiní, že posluchač provádí nebo má tendenci provádět pohyby odpovídající charakteru jejich metricko-rytmického členění. Jedná se o vnější pohyby (vytūkávání rytmu prsty, pohyby hlavou, pohyby končetin) i vnitřní pohyby (změny v rychlosti dýchání, pohyby hrtanu apod.). Rytmus tedy člověka aktivizuje a přirozeně podněcuje k rytmickému pohybu. Rytmickými cvičeními na hudbu nebo doprovod na hudební nástroje lze tedy u jedinců s mentálním postižením podpořit vnímání a správnou reprodukci rytmu.

Při spontánním tanci může jedinec s mentálním postižením navíc uvolnit navyklé vzorce pohybu (např. nadměrně používané pohybové faktory) a naučit se novým alternativním. Jak uvádí Payneová (1999), tyto alternativní pohybové vzorce nově zabudované do pohybové zásoby umožňují spolu s odpovídající prací znovuobjevit mnohé zkušenosti a napomáhat lepší adaptaci na prostředí.

Hlavními cíli taneční terapie při práci s mentálně postiženými jedinci je tedy v první řadě lepší porozumění sobě samému a schopnost přijmout sebe sama a také jasnější vnímání druhých a schopnost navázat s nimi harmonické vztahy. Cílem snažení tanečního terapeuta je

také dosažení uvolněného těla jeho klientů, které je bez napětí a není svázané vnitřními konflikty a strnulostí.

2.3 Muzikoterapie

2.3.1 Hudba

Stejně jako tanec patřily i hudba a zpěv neoddělitelně k životu přírodních národů a odpradáвна byl znám nejen jejich socializační, ale také terapeutický vliv. Proto zpěv doprovázený hrou na různá náčiní často provázel významné přechodové rituály, léčení nemocí, zaříkávání zlých sil apod. Měl význam jak v individuálním smyslu, kdy ho např. používal šaman při léčení nemocných, tak i v kolektivním smyslu, kdy píseň zpívaná mužskou částí populace kmene doprovázela významný rituál přechodu z období dětství do stavu dospělosti. Hudba tedy provázela člověka od jeho narození až po jeho smrt. Píseň ho přivítala na této zemi a jinou písní se s ním jeho kmen zase loučil. Když chtěly přírodní národy přivolat déšť, požádat o dobrý lov, přízeň bohů atd., tyto prosby bohům vyzpívaly. Nezpíval pouze jeden „dobrý zpěvák“, zpívali všichni, protože šlo o kolektivní magický počin.

Jak uvádí Šimanovský (1998), díky tomu, že se u přírodních národů lidé téměř denně účastnili obřadů tancem a zpěvem, pomáhalo jim to udržovat si zdravou a svěží mysl a duševní rovnováhu. A odmalička se tak díky rituálním tancům a rytmickým pohybům učili „myslet tělem“, což v dnešní době umí pouze herci a tanečníci.

V současné době se u hudby zaměřujeme především na její estetickou stránku. Hodnotíme, zda a jak je krásná, ale často zapomínáme nebo dokonce popíráme její léčivý a terapeutický aspekt. Mnozí lidé nejsou zvyklí vůbec zpívat, a to buď proto, že jim v dětství někdo řekl, že to neumí, a proto to raději nemají dělat, nebo proto, že je to v běhu každodenních povinností ani nenapadne. Nicméně lidé, kteří jsou zvyklí zpívat, mohou pocítit uvolňující vliv hudby, radost ze zpěvu a rytmu nebo v případě zpěvu ve skupině dokonce sounáležitost s ostatními a kolektivní radost ze společného prožitku.

2.3.2 Vznik a vývoj muzikoterapie

První zmínky o léčivém působení hudby nalézáme již ve Starém Zákoně, který popisuje, jak David léčil hrou na harfu zasmušilost krále Saula. V Egyptě se za vlády královny Kleopatry pomocí hudby léčila neplodnost. Ve starém Řecku byl jedním z nejvýznamnějších bohů patron hudby Apollon, jehož atributem byla harfa. Staří řečtí filosofové Platón a Aristoteles

tvrdili, že hudba formuje osobnost člověka a rozvíjí ctnosti jeho duše. Aristoteles ve svém díle *Politika* přisuzuje hudbě moc očišťovat duši člověka od různých vášní. V této katarzi spatřuje ideální prostředek k výchově občanů. Platón dále tvrdí, že hudba a rytmus nacházejí cestu k nejskrytějším místům duše. Básník Homér popisuje, jak Achilleus utišoval pomocí zpěvu a hry na lyru svou zuřivost.

Římané navázali na řeckou tradici a např. římský lékař Galenos doporučoval hudbu jako protijed při uštknutí hadem. V Apulii byla dokonce hudba jediným lékem v případě uštknutí tarantulí. V takovém případě začali hrát léčitelé postiženému hudbu ve zrychlujícím tempu a on tančil až do vyčerpání. Pouze tak měl šanci dostat ze svého těla jed spolu s potem. Ve středověku se hudební terapii jako léčebné metodě příliš nedařilo, hudba se používala pouze výjimečně, např. při léčení tance svatého Víta.

V období renesance se hudební terapie opět dostává spolu s dalšími vědami o člověku do popředí. Anglický lékař Richard Burton využíval hudbu při léčbě pacientů s duševními poruchami. V 17. a 18. století se pro léčbu hudbou používá pojem „iatromusica“, která byla založena na starořeckém učení o harmonii kosmu, jež se může prostřednictvím hudby přenést do živých organismů. Hudba podle této představy vytvářela vibrace, které z nemocného těla vypuzovaly neblahodárné látky. Velmi léčivý byl rytmus, proto byly komponovány léčebné skladby tanečního charakteru.

Významný přínos pro hudební terapii představovalo dílo německého jezuita Athanasia Kirchera, který přišel s myšlenkou, že lidská duše i zvuk se skládají z elementárních částic, které mohou vzájemně rezonovat. Léčení prostřednictvím hudby podle něj bylo možné, když bylo vyvoláno chvění těla vzduchem rozvířeným hudbou, a následně vytvořením tepla, které vypudilo choroboplodné jedy póry z těla ven.

Důležité myšlenky přinesl také E. A. Nicolai, který zkoumal somatické reakce na poslech hudby a připouštěl, že hudba může léčit tím, že uvolňuje afekty.

V 19. století dochází k poklesu zájmu o léčivý aspekt hudby a to přetrvává až do doby po 2. světové válce. V polovině 20. století dochází ke zlomu ve vnímání hudební terapie a vznikají dvě školy: švédská škola muzikoterapie a americká škola muzikoterapie.

Americká škola se zaměřuje na problematiku chování a je zaměřena sociálně psychologicky a psychoanalyticky. Švédská škola muzikoterapie vychází z psychologie a základní myšlenky, že hudba jako nejdůležitější způsob nonverbální komunikace může proniknout do hlubších, někdy utajovaných stránek lidské osobnosti více než mluvené slovo. K tomuto směru se hlásí další státy, jako je Norsko, Dánsko, Finsko a Island.

V německy mluvících zemích se stali hlavními představiteli muzikoterapie H. G. Jaedicke a F. A. Fengler. V Rakousku vzniklo v šedesátých letech První výchovné a výzkumné terapeutické centrum. Rakouská společnost pro muzikoterapii se zasloužila o to, že se muzikoterapie začala přednášet už v roce 1958 na Hudební akademii ve Vídni.

U nás se začala muzikoterapie používat v psychiatrické léčebně v Bohnicích, na Foniatické klinice M. Seemana a na foniatickém oddělení Logopedického ústavu. Od té doby se rozšířila do řady zařízení a sdružení, kde pomáhá při léčbě lidí s různými druhy postižení.

2.3.3 Definice a klasifikace muzikoterapie

Muzikoterapie etymologicky pochází z řec. *therapeuo* = uctívat, obsluhovat, pečovat o něco, v přeneseném smyslu slova i léčit. Jedná se tedy o terapii, léčbu pomocí hudby. Podle Müllera (2005, s. 13) lze terapeutické přístupy obecně vymezit jako takové způsoby odborného a cíleného jednání člověka s člověkem, jež směřují od odstranění či zmírnění nežádoucích potíží nebo odstranění jejich příčin k jisté prospěšné změně (např. v prožívání chování).

Světová federace muzikoterapie z roku 1996 definuje muzikoterapii následovně:

"Muzikoterapie je použití hudby a/nebo hudebních elementů (zvuku, rytmu, melodie, harmonie) kvalifikovaným muzikoterapeutem pro klienta nebo skupinu v procesu, jehož účelem je usnadnit a rozvinout komunikaci, vztahy, učení, pohyblivost, sebevyjádření, organizaci a jiné relevantní terapeutické záměry za účelem naplnění tělesných, emocionálních, mentálních, sociálních a kognitivních potřeb. Cílem muzikoterapie je rozvinout potenciál a/nebo obnovit funkce jedince tak, aby mohl dosáhnout lepší intrapersonální nebo interpersonální integrace a následně také vyšší kvality života prostřednictvím prevence, rehabilitace nebo léčby." (Kantor, 2009, s. 27)

Jak uvádí Šimanovský (1998), pod muzikoterapií si lze představit práci s lidmi s nějakým postižením nebo také práci s lidmi zdravými, kteří mají v daném okamžiku nějaký problém. Ne každá hudební práce je však prací terapeutickou, a proto je třeba rozlišovat mezi hudební výchovou příp. hudební reedukací a hudební terapií neboli muzikoterapií.

Podle používaných technik a zaměření rozlišujeme několik stupňů muzikoterapie:

1) Muzikoterapie v nejužším smyslu slova – specifická forma psychoterapie při léčení duševních poruch, neurotických nebo psychotických, zejména při individuální psychoterapii nemocného se zcela specifickým léčebným záměrem a se zcela specifickou terapeutickou metodou.

2) Muzikoterapie jako užití hudebních aktivit zejména ve skupinové formě, kdy jako jedna z psychoterapií mají působit především na zlepšení sociálních vazeb pacientů, na usměrňování sebehodnocení, zařazení do kolektivu apod.

3) Muzikoterapie jako hudební aktivity v léčebném, častěji však rehabilitačním procesu, kdy využíváme jednak motivace (u dětí zejména spontánního zájmu o hudební činnosti, o hru na snadno ovladatelné nástroje, o zpěv) a za druhé mobilizujících prvků hudby (např. zařazením hudebního, rytmicky výrazného doprovodu k rehabilitačním cvičením apod.).

4) Hudební činnosti, které již nejsou léčbou, terapií, ale spíše psychohygienickým procesem, který využívá s určitým záměrem vlivu hudby na psychiku člověka, zejména pak v kontextu s výchovným procesem, zařazením některé z hudebních aktivit do denního režimu léčebného nebo výchovného zařízení. (Pokorná, 1982)

2.3.4 Formy muzikoterapie

Muzikoterapii lze nahlížet a klasifikovat z různých úhlů pohledu.

První dělení lze učinit na základě **účasti** neboli **způsobu zapojení** klienta na:

1) aktivní muzikoterapii (klient zpívá, hraje na hudební nástroje nebo na tělo, tzn. aktivně se účastní hudební tvorby),

2) pasivní (receptivní) muzikoterapii (klient poslouchá hudbu, kterou produkuje muzikoterapeut nebo ji klientovi pouští – přírodní zvuky, ale i ticho).

Podle **počtu klientů** účastnících se hodiny muzikoterapie rozlišujeme dále:

1) individuální muzikoterapii (jedná se o individuální hodinu, kdy se muzikoterapeut věnuje pouze jednomu klientovi – pomocí muzikoterapeutických technik léčí individuální potíže),

2) skupinovou muzikoterapii (muzikoterapie se účastní celá skupina klientů – posilují se sociální vztahy, skupinová spolupráce, schopnost přizpůsobení se apod.).

2.3.5 Terapeutické složky muzikoterapeutické činnosti

Pokorná (1982) uvádí následující základní složky muzikoterapeutické činnosti.

Rytmus

Rytmus patří k nejúčinnějším prvkům v celém muzikoterapeutickém procesu. I děti s těžkým mentálním postižením jsou schopny vnímat základní rytmické střídání přízvučných a nepřízvučných dob, které přímo odpovídá fyziologickým biorytmům člověka, jako je střídání pravé a levé nohy při chůzi, nádechu a výdechu apod.

S jedinci s mentálním postižením není možné při muzikoterapeutických hodinách nacvičovat složitá rytmická cvičení a ani to není cílem muzikoterapie. Ale jednoduché hry založené na střídání dvoudobého a třídobého rytmu pomáhají dětem naučit se slyšet rytmus a reagovat na něj např. změnou pohybů. Rytmus je prostředek, který pomáhá pohyb koordinovat a usměrňovat, dávat mu řád. Zároveň spojení rytmu s pohyby napomáhá jedincům s mentálním postižením citlivěji ovládat tělo, koordinovat pohyby končetin apod.

Hra na tělo

Hra na tělo je jistým předstupněm hry na hudební nástroje a učí se jí děti již v předškolních zařízeních. Básničky nebo různá říkadla doprovázejí tleskáním, pleskáním, dupáním apod. Při hře na tělo je důležité vnímání rytmu tak, aby hra na tělo byla rytmická. Zároveň hra na tělo umožňuje vnímat rozdílný zvuk a rozdílnou dynamiku při různých úkonech. Je spojena také s různými pohyby a rozvíjí se při ní také hrubá (dupání) i jemná motorika (luskání prstů).

Instrumentální hudba

Pokud jde o hru na hudební nástroje, při muzikoterapeutické hodině s jedinci s mentálním postižením se používají převážně Orffovy nástroje (ozvučná dřívka, činely, triangel, tamburíny, bubínky, malé tympány, xylofon, metalofon, zvonkohra). Původně nebyly Orffovy nástroje určeny přímo pro muzikoterapii, ale postupně se jejich používání zavedlo a osvědčilo. Hra na Orffovy nástroje doprovází další hudební aktivity, není samoúčelná, a proto se pro muzikoterapii velmi dobře hodí. A navíc hra na tyto nástroje není složitá a je jí schopen i člověk s těžkým mentálním postižením. Umožňuje mu tak projevit se hudebně jinak než pouze zpěvem a zažít tak potěšení z vlastní hry.

Zpěv

Zpěv patří nedílně k muzikoterapii, protože je to přirozený nástroj člověka pro vyjádření. Nepotřebuje pro něj žádné nástroje, jen vlastní hlasivky. Je známo, že zpěv působí blahodárně na lidskou psychiku a společný zpěv v rodině nebo v nějaké skupině umožňuje prohloubit vzájemné vztahy, zažít pocit propojení s ostatními a „sílu“ okamžiku při společném zpěvu. Cílem muzikoterapie není naučit členy muzikoterapeutické skupiny co nejvíce písní, ale umožnit jim radost a pozitivní prožitek ze zpěvu a následně také posílit jejich sebedůvěru ve vlastní schopnosti zpívat.

Hudebně společenské hry

I hudebně společenské hry patří k důležitým součástem muzikoterapeutické činnosti. Jedná se o hry s nějakou hudební aktivitou, ať již individuální nebo kolektivní, zásadní význam v nich však má funkce skupiny a vztahy jednotlivých členů skupiny mezi sebou. Protože tyto hry mají jasně stanovená pravidla, která musí účastníci hry dodržet, mají významný socializační vliv – učí spolupráci, spravedlnosti ve skupině, schopnosti adaptace, schopnosti projevit v určitém okamžiku zdravou dávku sebevědomí apod.

Poslech hudby

Poslech hudby při muzikoterapeutické aktivitě má za cíl učit soustředění na poslech hudby a schopnosti reagovat na hudební podněty. Není důležitá teorie, tzn. kdo a kdy danou skladbu napsal, důležité je, aby se jedinec naučil soustředit na hudbu, vnímat, jak na něj skladba působí a reagovat na ni např. nějakou aktivitou (čmárání nebo kreslení při hudbě, pohybová improvizace apod.). A časem se naučil vnímat hudbu citlivěji a zažít při jejím poslechu bohatší emocionální prožitky. To lze podpořit výběrem vhodných skladeb a zařazováním takové hudby, která může zaujmout nějakým překvapujícím momentem – nečekanou změnou dynamiky, rytmu apod.

2.3.6 Význam muzikoterapie pro jedince s mentální retardací

U jedinců s mentálním postižením nachází muzikoterapeutická činnost širokého uplatnění. Je však třeba při ní brát ohled na věk, pohlaví, stupeň postižení, zájmy a potřeby těchto jedinců.

Podle Pokorné (1982) se muzikoterapie využívá v oblasti psychopedie s několika hlavními záměry.

V oblasti smyslového vnímání muzikoterapie pomáhá u lidí s mentálním postižením rozvíjet jejich sluchové schopnosti tím, že využívá jejich zájmu o vyluzování různých zvuků a tónů. Díky tomu jsou někteří jedinci s mentálním postižením schopni soustředit se déle než při jiné činnosti. Rozvíjí to tedy jejich koncentraci a záměrnou pozornost.

V oblasti emocionální je cílem muzikoterapeutické činnosti s jedinci s mentálním postižením prohloubení citových prožitků, porozumění jejich vlastním pocitům a jejich vyjádření nonverbálním způsobem. Zároveň jim muzikoterapie umožňuje zažít pocit uspokojení a radost z hudebních hrátek, vlastní hudební tvorby, možnosti prožívat hudbu pohybem a projevit tak své vlastní emoce. Skupinová muzikoterapie působí na jedince s mentálním postižením také socializačně, protože jim umožňuje prožít radost ze společné hudební aktivity a navázání vzájemných kontaktů.

Další významnou oblastí působení muzikoterapie je pohybová výchova. Jedinci s mentálním postižením jsou často méně pohybově obratní než lidé bez postižení. Protože je pohyb důležitou součástí muzikoterapie, možnost pohybovat se podle výrazně rytmické hudby vede jedince s mentálním postižením k prohloubení vnímání hudebních prvků – rytmu, melodie, dynamiky apod. Zároveň možnost pohybovat se spontánně na nějaký hudební motiv umožňuje těmto jedincům zakusit neobvyklé pohyby a opět o trochu více poznat své tělo. Převážně skupinová muzikoterapie je úzce spjata s rytmicko-psychomotorickými prvky. Odpovídá potřebě jedinců s mentálním postižením vyjadřovat se pohybem a zároveň tyto prvky mohou vést ke kompenzaci charakteristických motorických poruch.

U jedinců s mentálním postižením se často objevují také vady řeči a muzikoterapeutická činnost může vést k jejich nápravě. Nedílnou součástí muzikoterapie je zpěv a pravidelné dýchání při zpěvu a rytmus písní pomáhá při zlepšení řeči. Cílem muzikoterapie v této oblasti je mimo jiné podnícení komunikace, rozšiřování slovní zásoby, rozvoj motoriky mluvidel nebo efektivní používání neverbální komunikace.

Franiok (2001) – uvádí, že hudba rozvíjí vnímání rytmu, tempa, melodie, harmonie a celkově vede k jejich tvořivé nápodobě. Rytmus, tempo a melodie mají důležité postavení v celkovém rozvoji motorických schopností jedince s mentálním postižením a v jeho řečové výchově. Hudební výchova pomáhá upevňovat i výslovnostní návyky. Mnoho dětí uvolněněji a snadněji vyslovuje při sborovém zpěvu, při kolektivním přednesu říkadel a básní než při běžném vyjadřování.

3 Praktická část

3.1 Cíl praktické části a účel průzkumu

Taneční terapie a muzikoterapie jsou stále častěji využívané terapie v zařízeních, která poskytují služby jedincům s mentálním postižením. Přestože se v odborné literatuře zmiňuje blahodárný vliv těchto terapií téměř na všechny složky osobnosti jedinců s mentálním postižením, byl průzkum zaměřen pouze na oblast motoriky a rytmizace, které lze objektivně vyhodnotit.

V práci byly stanoveny dva cíle:

- 1. Zjistit působení taneční terapie na rozvoj motoriky u jedinců s mentálním postižením.**
- 2. Zjistit působení hudební terapie na rozvoj rytmizace u jedinců s mentálním postižením.**

3.2 Stanovení předpokladů průzkumu

Na základě studia odborné literatury a zkušeností s prací s jedinci s mentálním postižením byly před průzkumem stanoveny dva předpoklady:

- 1. Lze předpokládat, že taneční terapie pomáhá rozvíjet hrubou motoriku u jedinců s mentálním postižením.**
- 2. Lze předpokládat, že hudební terapie pomáhá rozvíjet rytmizaci u jedinců s mentálním postižením.**

3.3 Použité metody

K dosažení stanovených cílů byly zvoleny metody sloužící k získávání údajů:

- anamnéza,
- obsahová analýza spisové dokumentace,
- kazuistika,
- dlouhodobé přímé pozorování.

U pozorování bylo cílem zjistit, jaký vliv má taneční terapie na motoriku a jaký vliv má hudební terapie na rytmiku pozorované dívky.

Písemně byly zaznamenávány výsledky pozorování každé lekce taneční a hudební terapie.

3.4 Popis zkoumaného vzorku a průběh průzkumu

Pro průzkumné šetření byla zvolena jedna dívka s mentálním postižením, která již delší dobu

navštěvuje hudebně-pohybový kroužek, na němž jsou uplatňovány prvky muzikoterapie, a zároveň také kroužek psychobaletu, který patří k základním směrům taneční terapie. Průzkum byl prováděn jeden rok a bylo sledováno, zda má taneční a hudební terapie vliv na rozvoj motoriky a rytmizace u pozorované dívky. V oblasti motoriky byl průzkum zaměřen na oblast hrubé motoriky, s níž taneční terapie přímo pracuje. Před průzkumným šetřením byla u pozorované dívky vyšetřena úroveň hrubé motoriky a rytmiky. Výsledky vyšetření byly zaznamenány. V průběhu roku byla dívka pozorována na hodinách hudebně-pohybového a baletního kroužku. Z každé lekce byly prováděny záznamy o její aktivitě na kroužcích. Po roce průzkumu byla u dívky opět provedena totožná vyšetření hrubé motoriky a rytmiky a bylo provedeno vyhodnocení.

3.5 Popis zařízení: Studio Oáza

Průzkum byl proveden ve dvou volnočasových kroužcích Studia Oáza, jehož cílem je rozvíjení kulturních a společenských aktivit mentálně postižených jedinců. Hlavní náplní tohoto občanského sdružení je organizování pravidelných kroužků zájmové umělecké činnosti pro jedince s mentálním postižením a dalších akcí, které přispívají k jejich integraci a zapojení do společenského života. V současném okamžiku je do činnosti Studia Oáza zapojeno 66 jedinců s mentálním postižením, kteří docházejí do 16ti kroužků (hudebně-pohybový kroužek, hra na kytaru, hra na klavír dramatický kroužek, keramika, balet, jazykové kroužky atd.) Kroužky probíhají každý všední den odpoledne a večer. Vedou je jak odborníci - speciální pedagogové, tak i profesionální umělci. Hudbu vyučují profesionální hudebníci.

Výsledky své práce pak klienti ze Studia Oáza prezentují na veřejných vystoupeních příp. výstavách. Pravidelná vystoupení klientů se konají jednou ročně v Divadle ABC.

3.5.1 Hudebně-pohybový kroužek – příklad hodiny s muzikoterapeutickými prvky

Hudebně-pohybový kroužek nabízí klientům hudební a taneční aktivity zaměřené na rozvoj hudebního cítění, rytmizace, vnímání dynamiky hudby, rozvoj hrubé i jemné motoriky, vnímání prostoru, procvičování paměti atd.

Hudebně-pohybový kroužek je pro velký zájem rozdělen do dvou oddělení: oddělení A (mladší věková kategorie) a oddělení B (starší věková kategorie).

Do hudebně-pohybového kroužku pro mladší, jehož činnost bude popisována, je nahlášeno 13 klientů ve věku od 16 do 35 let. Kroužek probíhá pravidelně jednou týdně a obvykle se ho

účastní kolem 10 osob. Jedná se o klienty s lehkým příp. středně těžkým mentálním postižením.

Hodiny probíhají pravidelně v úterý od 14.30 do 16.00 hodin. Hodina je rozdělena do následujících částí:

1. Přivítání

2. Motivace

Motivace je velmi důležitou součástí hodiny, protože motivuje klienty k zapojení se do hodiny a spontánní spolupráci. Téma hodiny se vztahuje vždy k aktuálnímu období, které klienti prožívají (Vánoce, Velikonoce, dané roční období, mláďata v přírodě, masopust, oblékání v zimě, letní sporty apod.)

3. Rytmické cvičení a hra na tělo

V této části hodiny jsou zařazena různá rytmická cvičení spojená se slovy a hrou na tělo.

4. Čarování

Při čarování, které je doprovázeno nějakou říkankou, lektorka vyčaruje nějaký související předmět, který je poté pomůckou při dechovém cvičení.

5. Dechové cvičení

Při dechových cvičení je procvičována práce s dechem a klienti se učí správně dýchat (cvičí různé formy nádechu, zadržení dechu, výdechu).

6. Rytmické cvičení

V této části hodiny lektor procvičuje s klienty smysl pro rytmus.

7. Rozezpívání

Klienti se rozezpívají opět na zvolené téma (stupnice nahoru, stupnice dolů).

8. Zpěv písní bez nástrojů (+ hra na tělo)

Cílem této hodiny je procvičování již naučených písní nebo nácvik nové písně doprovázené pohyby nebo hrou na tělo.

9. Rozehrání na Orffovy nástroje

Klienti si rozdají hudební nástroje a na zvolené téma se rozehrají. Při tom je kladen důraz na správné držení nástroje, správnou hru, dynamiku, rytmus.

10. Zpěv písní s nástroji

V této části hodiny se zpívají související písně a klienti je doprovázejí hrou na Orffovy nástroje.

11. Pohybová část

Cílem pohybové části je procvičení základních pohybů na rozličné hudební motivy a nácvik lidových nebo country tanců.

12. Relaxace při poslechu hudby

V závěru hodiny se klienti položí na zem, uvolní se, zavřou si oči a poslouchají relaxační nebo vážnou hudbu.

3.5.2 Balet – příklad hodiny taneční terapie

Baletní oddělení patří k nejvyhledávanějším oddělením studia Oáza. Zrodilo se po setkání zakladatelky Studia Oáza Olgy Kurzové s profesionální tanečnicí Šárkou Vrašťákovou v roce 1992 a od té doby byly v rámci tohoto oddělení nacvičeny a veřejně prezentovány desítky choreografií. Vyvrcholením celoroční práce tanečního lektora s jedinci s mentálním postižením je veřejné představení v některém z pražských divadel.

V současnosti se výuky baletu účastní 8 klientů s mentálním postižením.

Hodiny baletu probíhají pravidelně ve čtvrtek od 16.30 do 17.00 hodin. Hodina je rozdělena do následujících částí:

1. Zahájení

Privítání s klienty, krátké dialogy o tom, co se za uplynulý týden odehrálo v jejich životě.

2. Rozcvička

2. 1 Srovnávací a protahovací cviky

Jedinci s mentálním postižením mají problémy se správným držením těla, a proto je třeba v úvodu hodiny zahřát a zpevnit svalstvo a odbourat špatné návyky v postavení, připravit je

tedy na další cvičení.

2.2 Cvičení na zemi

Tato cvičení částečně vycházejí z techniky Borise Kniaeffa a patří k průpravným cvikům klasického tance. Důraz je kladen na propracování chodidel a nártů, zvětšení rozsahu a flexibility kloubů, zpevnění břišních a zádočných svalů, zvětšení ohebnosti páteře atd.

4. Cvičení u tyče

Cvičení u tyče je sestaveno ze základních prvků klasické taneční techniky přizpůsobených individuálním možnostem jednotlivých klientů. Jedná se o následující prvky: battement tendu, demi-plié, demi-rond de jambe pat terre, passé par terre, rond de jambe pat terre en dehors a en dedans, battement tendu jeté, battement frappé, relevé na pološpičkách, grand plié, battement fondu, battement relevé lent na 90°, battement développé, grand battement jeté, záklony a úklony trupu a port de bras.

5. Cvičení na volnosti

Toto cvičení je zaměřeno na práci s rovnováhou a zvládnutí držení těla. Prvky prováděné u tyče se tzv. přenášejí na volnost. Při cvičení je kladen důraz na práci paží. Cviky určuje lektor a zároveň je dán prostor pro improvizaci. Následně jsou zařazeny různé druhy chůze (s pažemi, bez paží, s rytmickou a tempovou obměnou) a jednoduché skoky (bez paží, ve středním tempu).

6. Improvizace

Tuto část hodiny mají klienti nejraději, protože v ní dostává prostor jejich seberealizace a tvůrčí činnost. Témata pro improvizaci zadává lektor s ohledem na jejich věk, stupeň postižení a individuální možnosti.

7. Poslech hudby

V této části hodiny je klientům puštěna hudba, která bude použita pro nácvik choreografie v další části hodiny. Klienti vyjadřují své pocity, nálady, libost či nelibost, a to nejen slovy, ale především prostřednictvím pohybu či tance.

8. Nácvik choreografie

Při sestavování choreografie vychází lektor často z improvizace klientů na danou hudbu.

Jedinci s mentálním postižením potřebují cítit svobodu projevu a prostor pro vlastní seberealizaci. Teprve poté jsou schopni přijímat podněty z okolí a rady a soustředit se na daný tvůrčí proces.

9. Uvolňovací cvičení a relaxace

Po nácviku choreografie, který od klientů vyžaduje soustředěnost, následují klidová a dechová cvičení, jejichž cílem je zklidnění a relaxace klientů.

3.6 Anamnéza

Jméno: Jana (na přání matky jméno změněno)

Datum narození: 37 let

Místo narození: Praha

Bydliště: na přání matky neuvedeno

Rodné číslo: na přání matky neuvedeno

Diagnóza: Downův syndrom, krátkozrakost

Anamnézu poskytuje: matka

Rodinná anamnéza

Dívka žije v úplné rodině. Je prostřední ze tří dětí. Dívka žije v samostatném pokoji, rodina je dobře hmotně zajištěna. Rodina společně tráví hodně času, rádi podnikají pěší výlety, často jezdí do přírody. Oba rodiče se Janě věnují dostatečně. Výchovný styl přiměřený.

Matka: 60 let, zdravá, SŠ

Otec: 62 let, zdravý, SŠ

Starší sestra: 39 let, normální vývoj, zdravá

Mladší sestra: 30 let, normální vývoj, zdravá

Osobní anamnéza

Osobitosti gravidity: chtěné těhotenství, porod spontánní ve 38. týdnu, 3400g/48 cm

Osobitosti perinatálního období: dále poporodní období bez komplikací, kojena do 4. měsíce.

Hygienické návyky: plenkována do 3. roku, nyní hygienické návyky zvládá dobře

Stravovací návyky: stravovací návyky ovládá dobře
Dosud prodělané nemoci: opakované záněty středního ucha
Úrazy: žádné
Infekce: časté infekce horních cest dýchacích
Operace: žádná
Medikace: ano

Psychomotorický vývoj: opětovaný úsměv ve 3. měsíci, sezení bez opory v 11. měsíci, první kroky v 19. měsíci, samostatná chůze ve 2 letech. V dětství docházela na rehabilitaci.
Průběh vývoje řeči: první slovo ve 23. měsíci, dvouslovné věty ve 3 letech.
Školní anamnéza: V 7 letech nastoupila do pomocné základní školy. V současné době dochází do Denního střediska Ústavu sociální péče.
Aktuální tělesné dispozice: výška 155 cm, 65 kg
Současný stoj: vzpřímený
Sed na židli: vzpřímený
U kterých lékařů je dítě vedeno: psychiatr

Psychické osobitosti: Jana je introvertní typ, temperamentem je spíše melancholik. Má ráda své známé prostředí, na nové prostředí si zvyká těžko. Občas je tvrdohlavá a vzdorovitá. Při práci je pečlivá, trpělivá, když ji něco zaujme, dokáže se tomu věnovat a soustředit na to pozornost.

Adaptabilita: na nové okolnosti si Jana zvyká těžko.

Intelekt: intelektové výkony v pásmu středně těžké mentální retardace.

Koncentrace: pokud Janu něco zaujme, dokáže na to usměrnit svou koncentraci.

Paměť: dobrá.

Osvojování poznatků: pomalejší s podporou opakování.

Záliby a hry: Jana ráda tančí, maluje, velmi ráda fotí. Mezi její další zájmy patří poslech hudby a setkávání se známými lidmi.

Zlozvyky: sklony k přejídání se.

Sociabilita: obtížnější, snížená schopnost navázat kontakt s novými lidmi, s rodinou komunikace dobrá.

3.7 Vyšetření hrubé motoriky před zahájením průzkumu

Aby bylo možné zhodnotit vliv taneční terapie na motoriku pozorované dívky s mentálním postižením, bylo provedeno vyšetření jejích motorických schopností před zahájením průzkumu. Vyšetření i následný průzkum motoriky byl zaměřen na hrubou motoriku, protože s ní taneční terapie přímo pracuje.

3.7.1 Cvičení na hrubou motoriku

V rámci cvičení na hrubou motoriku bylo cílem zjistit, jaká je Janina úroveň správného držení těla, udržení rovnováhy, správného sedu, správné chůze, orientace v prostoru, koordinace pohybů, pohybových vzorců apod.

1. cvičení

Nejprve bylo zařazeno cvičení na statickou koordinaci těla. Jana byla vyzvána, aby prováděla pohyby dle instrukcí příp. dle vzorového předvedení.

Byly prováděny tyto pozice: stoj rozkročný, stoj se zavřenýma očima, stoj na vyvýšené podložce, stoj na jedné noze.

2. cvičení

Při tomto cvičení byly procvičovány pohyby hlavou: kroužení hlavou, kývání hlavou dopředu a dozadu, úklony hlavou do stran.

3. cvičení

Dále bylo zařazeno cvičení s horními končetinami: kroužení oběma pažemi vpřed i vzad, kroužení střídavě jednou paží vpřed a druhou paží vzad.

4. cvičení

Čtvrté cvičení bylo zaměřeno na úroveň Janiny chůze. Cvičení bylo rozděleno do dvou částí: chůze po čáře a chůze po schodech.

5. cvičení

U následujícího cvičení Jana měla provádět krok přísunný a krok poskočný. Oba kroky jí byly předvedeny.

6. cvičení

V rámci tohoto cvičení byla zjišťována Janina úroveň dynamické koordinace těla. Cvičení sestávalo z poskoku na místě na obou nohách, poskoku na jedné noze, přeskoku přes pás papíru vpřed a vzad.

7. cvičení

Toto cvičení bylo zaměřeno na dynamickou koordinaci horních končetin. Úkolem bylo předávání míčku z ruky do ruky.

8. cvičení

Dále bylo zařazeno cvičení na koordinaci pohybů a orientaci v prostoru – házení a chytání míče, kopnutí do míče pravou nohou, kopnutí do míče levou nohou.

9. cvičení

Jako předposlední cvičení bylo zařazeno podlézání pod lanem.

10. cvičení

Při posledním cvičení Jana skákala přes švihadlo: nejprve pravou nohou, poté levou nohou, nakonec snožmo.

3.7.2 Výsledky vyšetření hrubé motoriky před zahájení průzkumu

1. cvičení

Stoj rozkročný – Jana stoj bez problémů zvládla.

Stoj se zavřenýma očima – i toto cvičení Jana bez potíží zvládla.

Stoj na vyvýšené podložce – Jana při stoji na vyvýšené podložce vrávorala a nakonec neudržela rovnováhu a stoupla si na zem. Při opakování cvičení Jana neudržela rovnováhu déle než 5 vteřin.

Stoj na jedné noze (pravá a levá noha) – Jana neudržela ani na jedné noze rovnováhu déle než 4 vteřiny, poté si vždy stoupla na druhou nohu.

2. cvičení

Kroužení hlavou – Jana prováděla cvičení podle vzoru, ale pomaleji. Také nebyla schopna

vykroužit hlavou velký kruh, pouze malý. Kruh byl nepravidelný a Jana u něj zvedala ramena. Kývání hlavou dopředu a dozadu – Jana cvičení prováděla správně, ale její předklony a záklony hlavou byly pouze mírné.

Úklony hlavou doprava a doleva – také u tohoto cvičení byly Janiny úklony hlavou pouze mírné, nedokázala provést výrazný úklon hlavy doprava ani doleva.

3. cvičení

Kroužení oběma pažemi vpřed a vzad – toto cvičení zvládla Jana bez problémů.

Kroužení jednou paží vpřed a vzad a naopak – toto cvičení Jana nebyla schopna provést, a to ani po několikerém předvedení cvičení a přidržování jejích rukou. Vždy začala kroužit oběma rukama na jednu stranu.

4. cvičení

Chůze po čáře – při pomalém tempu Jana zvládla. Na vyzvání, aby čáru přešla rychleji, šla mimo čáru. Toto se několikrát opakovalo.

Chůze po schodech – na schody Jana bez potíží nakračuje jednou i druhou nohou.

5. cvičení

Krok přísunný – Janě byl krok nejprve několikrát předveden. Poté byla Jana vyzvána, aby ho zopakovala. Jana se snažila krok zopakovat, ale podařil se jí pouze první přísun, u druhého již vypadla z rytmu. Cvičení bylo několikrát zopakováno, Janě se podařilo vždy udržet pouze první krok.

Krok poskočný – jako u předchozího cvičení byl Janě krok předveden. Tento krok Jana zvládala, ale nedodržovala stejný rytmus poskoků. Proto byl Janě rytmus ke kroku vytleskáván. Ani poté se Janě nepodařilo rytmus poskoků udržet.

6. cvičení

Poskok na místě na obou nohách – toto cvičení Jana zvládla celkem dobře, ale při poskoku trochu zvedala pravou nohu a nebyla schopna udržet stejný rytmus skoků.

Poskok na jedné noze – u tohoto cvičení se Janě nepodařilo udržet rovnováhu, a to ani při skoku na pravé ani na levé noze. Na pravé noze vydržela poskočit třikrát, na levé dvakrát. Poté vždy dopadla na obě nohy.

Přeskok přes pás papíru vpřed a vzad – při přeskoku přes pás papíru vpřed se Jana odrážela

více z pravé nohy. Papír přeskočila. Na vyzvání, aby se odrazila z obou nohou a papír přeskočila snožmo, se o to pokusila, ale vždy více zapojila pravou nohu.

Přeskok vzad – při tomto cvičení si Jana byla velmi nejistá. Cvičení bylo vícekrát zopakováno a Jana vždy jen trochu poskočila vzad, vždy pravou nohou, skok vzad snožmo jí vůbec nešel. Papír ani jednou nepřeskočila.

7. cvičení

Předávání míčku z ruky do ruky – toto cvičení Jana zvládla dobře. Míček si předávala z ruky do ruky pomalu. Po vyzvání, aby tempo zrychlila, jí míček několikrát vypadl.

8. cvičení

Házení míče – při odhazování míče Jana používala obě ruce, házela úspěšně na cíl a míč odhazovala prudce. Odhazování míče pravou rukou Janě šlo také dobře, ale při odhazování levou rukou Jana nebyla schopna házet na cíl. Míč vždy prudce hodila bez jakéhokoli zamíření.

Chytání míče – cvičení Janě šlo dobře, všech pět hodů chytila.

Kopnutí do míče pravou a levou nohou – u kopání pravou nohou se Jana střelila z deseti pokusů osmkrát, u levé nohy pětkrát.

9. cvičení

Podlézání pod lanem – Janě se podařilo podlézt pod lanem ve výšce 50 cm.

10. cvičení

Skákání přes švihadlo pravou nohou – toto cvičení se Janě vůbec nedařilo, nebyla schopna vystihnout správný moment, kdy měla vyskočit. Do švihadla se pokaždé zapletla.

Skákání přes švihadlo levou nohou – Jana švihadlo ani jednou nepřeskočila.

Skákání přes švihadlo snožmo – ani toto cvičení se Janě nedařilo, švihadlo nepřeskočila snožmo ani jednou.

3.8 Vyšetření rytmizace před zahájením průzkumu

3.8.1 Rytmizační cvičení

Před zahájením hudební terapie byla u Jany vyšetřena její rytmizace. Cvičení byla stanovena tak, aby z jejich výsledků bylo možné usuzovat na úroveň Janina smyslu pro rytmus.

1. cvičení

Nejprve bylo zařazeno jednoduché rytmiizační cvičení - vyslovování krátkých jednoslabičných slov a vytleskávání jejich rytmu: kos, los, hop, cop. Cvičení bylo Janě předvedeno a poté byla vyzvána, aby se připojila. V další fázi měla Jana vytleskávat rytmus sama. Stejný postup byl uplatněn u všech následujících cvičení.

2. cvičení

Jako druhé cvičení bylo zařazeno vyslovování dvojslabičných slov s krátkými slabikami a vytleskání jejich rytmu: kolo, sova, voda.

3. cvičení

Dále bylo zařazeno cvičení s trojslabičnými slovy s krátkými slabikami: motyka, slepice, čepice.

4. cvičení

Následovalo cvičení se čtyřslabičnými slovy s krátkými slabikami: mraveneček, nemotora, plachetnice.

5. cvičení

Dále bylo zařazeno cvičení, kdy Jana měla vytleskávat rytmus u výše uvedených skupin slov (jednoslabičná – čtyřslabičná) bez pomoci, tzn. bez předehrání.

6. cvičení

V následujícím cvičení bylo zařazeno vytleskávání rytmu jednoslabičných slov s dlouhou slabikou: pád, hák, čáp, jů. Vytleskávání bylo Janě nejprve předvedeno, poté ho Jana opakovala sama.

7. cvičení

Dále následovala cvičení kombinující krátké a dlouhé slabiky. Nejprve dvouslabičná slova: máma, táta, vláček, láva.

8. cvičení

Poté tříslabičná slova: tatínek, bratříček, kašpárek, šáteček.

9. cvičení

Následovalo cvičení se čtyřslabičnými slovy: trojúhelník, oranžový, cestování, vodopády.

10. cvičení

Dále byla zopakována stejná cvičení (6-9) s tím rozdílem, že rytmus nebyl Janě předveden a Jana ho měla vytleskat sama. Slova jí byla pouze ve stejném rytmu nahlas opakována.

11. cvičení

V následujícím cvičení bylo cílem zjistit, jak bude Jana zvládat zahrát rytmus slovních spojení s odlišným rytmem (2:3, 1:3, 2:4 apod.). Byla zařazena různá slovní spojení, nejprve jednodušší, poté obtížnější. V první fázi vytleskávala Jana rytmus za podpory, poté byla vyzvána, aby vytleskávala rytmus sama.

1 : 2 – vlak : vláček, sob : sobík, Jů : Hele.

1 : 3 – hop : kolečko, cop : copánek, vlak : přijíždí.

2 : 3 – kolo : kolečko, voda : vodopád, sova : přilétá.

3 : 1 – vlaštovka : pták; autobus : tú, tatínek : já.

12. cvičení

Toto cvičení bylo ještě jednou zopakováno s tím, že Jana vytleskávala rytmus sama, bez předchozího vzoru.

13. cvičení

Stejně cvičení (11) bylo zařazeno ještě jednou, ale byl obměněn způsob hry na tělo. Tzn. kromě vytleskávání byl zařazen také také dup, plesk a buch.

1 : 2 (tlesk: buch) – vlak : vláček, sob : sobík, Jů : Hele.

1 : 3 (tlesk: dup) – hop : kolečko, cop : copánek, vlak : přijíždí.

2 : 3 (dup: buch) – kolo : kolečko, voda : vodopád, sova : přilétá.

3 : 1 (tlesk: plesk) – vlaštovka : pták; autobus : tú, tatínek : já.

14. cvičení

Dále byla zařazena hra rytmu na buben, ozvučná dřívka a činely. Slova byla vyslovována a rytmus byl Janě ukazován prsty.

Hra rytmu na buben: buben

Ozvučná dřívka: bumtarara

Činely: cinky – cink

15. cvičení

Při posledním cvičení bylo procvičováno následování rytmu tělem (medvěd se naklání brum – brum).

3.8.2 Výsledky vyšetření rytmizace před zahájením průzkumu

1., 2., 3., 4. cvičení

Tato cvičení Jana provedla bezchybně. Drobně zaváhala vždy v okamžiku, kdy měla začít vytleskávat rytmus bez pomoci. Po několikerém vyslovení daného slova však začala rytmus správně vytleskávat.

5. cvičení

S tímto cvičením měla Jana potíže. Bez předehrání rytmu byla Jana nejistá, tzn. na začátku rytmus nehrála správně, zaostávala a tleskala mimo rytmus. A to u všech skupin slov (jednoslabičná – čtyřslabičná). Poté, co jí byl rytmus vzorově předveden, cvičení sama bezchybně provedla.

6., 7., 8., 9. cvičení

Tato cvičení Jana provedla opět bezchybně. Vzhledem k tomu, že Jana při těchto cvičeních měla vzor vytleskání rytmu, cvičení vždy správně zopakovala.

10. cvičení

Stejně jako u cvičení č. 5 bylo pro Janu těžké vytleskat rytmus bez předehrání. Aby Jana byla schopna rytmus vytleskat, musel jí být nejprve vzorově předehrán. Potíže měla Jana u všech skupin slov, nezáleželo tedy na tom, zda slovo bylo jedno- nebo čtyřslabičné.

11. cvičení

Toto cvičení bylo náročnější, protože vyžadovalo, aby si Jana zapamatovala celé slovní spojení. Proto jí bylo slovní spojení nejprve několikrát zopakováno a poté jí byl rytmus předveden. I tak však u tohoto cvičení Jana chybovala.

Nejlépe šlo Janě slovní spojení s rytmem 2 : 3 a 3 : 1. Zde při společném vytleskávání rytmu Jana nechybovala. Rozdíl nebylo možné zaznamenat ani u krátkých a dlouhých slabik. U obou rytmických skupin Jana znejistěla, když měla začít vytleskávat rytmus sama. V tu chvíli se Jana začala v rytmu opožďovat a hrála nerytmicky. Když jí byl rytmus opět předveden, začala hrát opět rytmicky. U slovního spojení s rytmem 1 : 2 a 1 : 3 měla Jana potíže i při společném vytleskávání rytmu. Při důraznějším a hlasitějším předvedení rytmu začala hrát správně. V okamžiku, kdy měla Jana začít vytleskávat rytmus sama, začala opět chybovat. Proto jí byl rytmus opět předveden, Jana začala rytmus vytleskávat správně, a po několikerém zopakování měla začít vytleskávat rytmus sama. Jana se opět začala v rytmu opožďovat.

12. cvičení

Toto cvičení bylo pro Janu velmi problematické. Bez vzorového předehrání Jana nebyla schopná zahrát rytmus sama, a to ani při slovním zdůraznění rytmu. Teprve po předvedení a společném vytleskávání Jana začala rytmus správně vytleskávat. Jakmile měla Jana hrát rytmus sama, začala se opožďovat. Průběh cvičení byl podobný jako u cvičení č. 11.

13. cvičení

Protože si u tohoto cvičení musela Jana zapamatovat způsob hry rytmu, dalo se předpokládat, že toto cvičení bude pro Janu obtížnější. Proto jí bylo celé cvičení důkladně vysvětleno a několikrát předvedeno. Při společné hře zvládala Jana cvičení překvapivě dobře, potíže jí dělал pouze rytmus 3 : 1, kde se opožďovala. To však mohlo souviset spíše s obtížnější technikou hry na tělo (plesk).

V druhé části cvičení, kdy měla hrát rytmus pouze Jana bez doprovodu, Jana hodně chybovala a opožďovala se. A to u jakéhokoli rytmického spojení. Ani zdůraznění rytmu nepřineslo nápravu. Proto byla Janě opět předvedena správná hra rytmu a Jana byla vyzvána, aby hrála sama. To bylo nutné zopakovat ještě několikrát, aby Jana byla schopná zahrát rytmus sama. I poté se však začala po chvíli v rytmu opožďovat.

14. cvičení

Toto cvičení Jana zvládla dobře, protože jí byl rytmus ukazován prsty. Pouze u hry na činely se několikrát nestrefila do druhé činely.

15. cvičení

Kolébání do rytmu bylo Janě předvedeno a ona ho poté opakovala. Tempo bylo pomalé a Jana rytmus dokázala udržet.

3.9 Průzkum vlivu prvků hudební terapie na rozvoj rytmizace

Lekce hudebně-pohybového kroužku jsou rozděleny do dvou částí: hudební a pohybové části. Vzhledem k tomu, že se průzkum zabýval prvky hudební terapie, které jsou v rámci hudebně-pohybového kroužku uplatňovány, bude podrobněji popsána pouze první hudební část hodiny. Průzkum vlivu taneční terapie na motoriku pozorované dívky bude proveden na baletním kroužku.

Datum: 13. 5. 2008

Téma: Čtyři roční období

Cíl: procvičit rytmiku, dynamiku, legato x staccato, jemnou a hrubou motoriku, procvičit charakteristické znaky ročních období a měsíců, procvičit známé písničky

Pomůcky: písňe napsané na papírkách, hudební nástroje, znaky ročních období, lidová hudba

Hodina hudebně-pohybového kroužku začala motivací, v níž se lektorka pokoušela pomocí otázek uvést klienty do tématu. Motivace se týkala následujících témat: *Rok se dělí na roční období a měsíce. Jaké, co k sobě patří? Jak to vypadá v různých ročních obdobích? Změna stromu v průběhu roku. Zvířata v průběhu roku. Kdo se kdy narodil.*

Po motivaci následovalo rytmické cvičení – vytleskávání slov. Každý klient si zvolil nějaké slovo buď z ročního období, v němž se narodil nebo které má rád, a vytleskal ho příp. ho zahrál jinak na tělo. Ostatní klienti po něm vytleskávání rytmu zopakovali.

V části čarování lektorka vyčarovala na říkanku „*Jaro, léto, podzim, zima, celý rok je hodně prima*“ papírové znaky jednotlivých ročních období – pomůcky pro následující dechové cvičení.

Při dechovém cvičení klienti foukali do papírových znaků:

- *foukání jako na jaře (mírně), v létě (silně), na podzim (mírně), v zimě (silně)*
- *sfouknutí znaků ročních období (podle ročních období)*
- *další dechová cvičení: jaaaaaaro (něžně); lééééto (vesele, plně); poooooozim (sestupně, padá listí, legato); ziiiiiima (jako meluzína).*

Po dechovém cvičení následovalo rytmické cvičení s říkankami s vytleskáváním rytmu (příp.

jeho hraním na tělo jiným způsobem):

- *na jaře, na jaře čáp jede v kočáře (důraz na první době),*
- *na prázdniny v létě rád pojedu k tetě (důraz na létě, tetě),*
- *podzim barvy mění, strom zelený není (zeslabovat),*
- *zima zima vlezlá do síně nám vlezla (brrrr).*

Zpívání písní a hře na tělo předcházelo rozezpívání na tato slovní spojení: *jarní táni; slunce páli; léta listí; to to zebe.*

Poté následoval zpěv písní hraných na tělo. Lektorka dala klientům vytáhnout 5 písní (napsané na papírkách), které klienti znají. Znali také doprovod na tělo, který jim lektorka ještě před každou písní osvěžila.

Poté si klienti rozdali hudební nástroje (Orffovy nástroje), rozehráli se a dle výběru lektorky zpívali písně a doprovázeli je na hudební nástroje. Hudební nástroje mají klienti přidělené podle svých schopností na ně hrát, klienti s lehkým mentálním postižením hrají na činelky příp. triangel, klienti se středně těžkým mentálním postižením hrají na vajíčka, ozvučná dřívka nebo bubny. Doprovod na hudební nástroje lektorka až na výjimky nemění, klienti ho tedy znají. Lektorka před každou písní rychle zopakovala slova písně a vysvětlila hudební doprovod.

Po hudební části hudebně-pohybového kroužku následoval nácvik 5 lidových tanců dle choreografie, kterou připravila zakladatelka Studia Oáza Olga Kurzová a lektorkou hudebně-pohybového kroužku Janou Slámovou. Tyto tance poté klienti prezentují na veřejném představení jednou nebo dvakrát za rok v nějakém z pražských divadel.

Po nácviku tanců následovala poslední část hodiny, relaxace. Klienti se položili na zem, chytli se za ruce a poslouchali relaxační hudbu. Poté jim lektorka popřála příjemný týden a hodinu ukončila.

Pozorování: U motivace si Jana vybrala slovo jaro a vytleskala jeho rytmus, při němž se trochu opozdila. Lektorka ji opravila a Jana ho vytleskala správně. Při rytmickém cvičení s říkankami Jana u hraní rytmu několik zaváhala, ale poté se vždy vrátila do správného rytmu předváděného lektorkou. Při zpěvu písní s hrou na tělo Jana udělala několik chyb, nejčastěji při změně způsobu hry na tělo (vytleskávání – dupání apod.). Když ji však lektorka oslovila, Jana začala hrát rytmus dle vzoru lektorky správně. Při rozehrání na ozvučná dřívka a poté zpěvu písní s doprovodem na hudební nástroje se Jana několikrát opozdila příp. zcela vypadla z rytmu, když ji však lektorka opravila, začala hrát opět správně.

Datum: 20. 5. 2008

Téma: Květiny

Cíl: procvičit rytmiku, dynamiku, jemnou a hrubou motoriku, procvičit znalosti o druzích rostlin, částech rostlin (stonek, listy, okvětní lístky), procvičit písně o květinách a stromech

Pomůcky: obrázky květin, hudební nástroje, písničky napsané na papírkách, lidové písně

Lektorka zahájila hodinu motivací na téma květin. Povídala si s klienty o pokojových a zahradních rostlinách, starosti o květiny, léčivých rostlinách, chráněných rostlinách, barvách rostlin a částech rostlin.

Poté následovalo rytmické cvičení, kdy si každý klient vybral jedno související slovo (stonek, květináč apod.) a zahrál jeho rytmus na tělo.

Při čarování na říkanku *Slunce svítí, kvete kvítí, kvete bez i petrklíč, nadechnem se z plných plic* lektorka vyčarovala papírové barevné květiny (3 druhy). S těmito pomůckami klienti poté prováděli dechová cvičení – foukali do nich slabě, silněji, nejsilněji, slaběji, slabě a poté foukali papírové květiny od sebe k druhému klientovi.

V rámci rytmického cvičení, které následovalo po dechovém cvičení, lektorka jako první vyřkla název nějaké květiny (např. *kopretina*) a zároveň ji vytleskala a klienti následně vytleskávali její barvu (*bílá*).

Poté následovalo rozezpívání (stupnice nahoru, stupnice dolů) na popěvek *růže kvete a kopretina*.

Po rozezpívání lektorka určila písně, které spolu s klienty zpívala a klienti je doprovázeli hrou na tělo.

Poté si klienti rozdali hudební nástroje a rozehráli se na ně (ozvučná dřívka – kopretina; činelky – růže; bubny – fialka).

Následoval zpěv písní s nástroji. Všechny písně klienti znali včetně doprovodu na hudební nástroje. Před každou písní lektorka připomenula text písně a doprovod na hudební nástroje. Poté klienti uklidili nástroje a vytvořili prostor pro tanec. Stejně jako v předchozí hodině se rozdělili do určených dvojic a nacvičovali 5 lidových tanců.

Hodinu zakončila relaxace při poslechu relaxační hudby. Klienti si opět lehli na zem, chytili se za ruce a poslouchali relaxační hudbu.

Pozorování: Při prvním rytmickém cvičení po motivaci si Jana zvolila slovo květináč a zahrála jeho rytmus na tělo (tlesk – dup). V rytmu se trochu opozdila, a proto ji lektorka

opravila. Druhé rytmické cvičení bylo náročné nejen pro Janu, ale i pro ostatní klienty. Cvičení vyžadovalo nejen vytleskání rytmu, ale také znalost květín a bystrou reakci. Někteří klienti již tedy začali vytleskávat rytmus barvy květiny, jiní ještě přemýšleli. Jana se několikrát včas připojila, několikrát nevytleskala rytmus vůbec. Při zpívání písni s doprovodnou hrou na tělo Jana opět při změně hry na tělo několikrát zaváhala. Rozehrání na činely zahrála Jana správně, při zpěvu písni s doprovodem hudebních nástrojů hrála několikrát mimo rytmus.

Datum: 3. 6. 2008

Téma: Mlád'ata

Cíl: procvičení dynamiky, rytmiky, hrubé a jemné motoriky, procvičení naučených písni, procvičení znalostí o zvířatech a mlád'atech

Pomůcky: čokoládové vejce, obrázky mlád'at, hudební nástroje, písničky napsané na papírkách, lidové písně

Lektorka zahájila hodinu motivací na téma mlád'at a zvířat. Rozmlouvala s klienty o tom, kdo má doma které zvíře, která znají klienti domácí zvířata, jaká zvířata žijí v lese, jaká ve volné přírodě a jaká znají ze ZOO.

Poté hned zařadila čarování, při němž vyčarovala čokoládové vejce a dále s klienty mluvila o tom, jak se rodí mlád'ata, která mlád'ata se rodí z vajíček a která živá a jak se jmenují mlád'ata jednotlivých zvířat.

Následovala rytmické cvičení s hrou na tělo. Lektorka vytleskala nebo zahrála jinak na tělo jméno nějakého zvířete (kráva) a klienti jeden po druhém doplňovali mládě (tele). Při tom lektorka s klienty procvičila také dynamiku (hlasitě nebo tiše vyslovit a zahrát na tělo).

Po rytmickém cvičení lektorka zařadila druhé čarování (*Čarovala ryba, aby byla chyba, čaroval i rak, aby bylo tak, čarovalo zrcadlo, aby to tak dopadlo*), v němž vyčarovala papírové obrázky mlád'at. S těmito pomůckami poté lektorka s klienty procvičovala správné dýchání. Klienti do papírků dýchali slabě (mládě se rodí), silněji (roste) a nejsilněji (je velkým zvířetem). Při dalším cvičení šlo o procvičování mimiky. Lektorka vždy vyslovila nějaké zvíře a klienti s důrazem na mimiku předvedli zvuk, které toto zvíře vydává (had – ssssssss).

Po rozezpívání, při němž byl opět kladen důraz na dynamiku, následoval zpěv písni bez nástrojů. Klienti doprovázeli jednotlivé písně hrou na tělo. Lektorka před každou písní rychle zopakovala slova písně a doprovodnou hru na tělo. Klienti písně znali a pamatovali si i hru na

tělo.

Poté lektorka nechala jednotlivé klienty tahat papírky s písněmi, které se týkaly aktuálního tématu zvířat a mláďat. Klienti si rozdali hudební nástroje a rozehráli se na ně. Klienti s ozvučnými dřívky vytukávali slovo *housátko*, klienti s činelkami hráli *štěně* a klienti s bubny *čáp*. Poté lektorka cvičení obměnila a nechala klienty „hrát“ beze slov, tzn. nejprve vyslovovala nahlas např. spojení *štěně – kůzle* a poté nechala klienty hrát rytmus beze slov. Po tomto cvičení následoval zpěv vybraných písní s hrou na hudební nástroje.

Hodina pokračovala jako obvykle nácvikem lidových tanců a byla zakončena relaxací při poslechu relaxační hudby.

Pozorování: U rytmického cvičení s doplňováním mláďete Jana občas zaostávala, protože si nemohla vzpomenout na jméno mláďete nebo na to potřebovala více času. Když se však stihla připojit k ostatním klientům, zahrála rytmus správně. U zpěvu písní s hrou na tělo Jana pozorně sledovala lektorku, která hru na tělo předváděla, a držela se rytmu. Několikrát se v rytmu opozdila, ale podle vzoru lektorky se opět vrátila do správného rytmu. Při rozehrání na činely Jana hrála rytmus správně, držela se ostatních klientů, kteří hráli na činely. Při druhém cvičení, kdy lektorka přestala slovní spojení vyslovovat, Jana hrála rytmus zpočátku správně, poté začala zaostávat až se dostala mimo rytmus. Když jí lektorka začala rukou ukazovat, kdy má hrát, do rytmu se vrátila. Zpěv písní s doprovodem na hudební nástroje Jana zvládala bez výraznějších chyb.

Datum: 10. 6. 2008

Téma: Hmyz

Cíl: procvičení rytmiky, hrubé a jemné motoriky, procvičení vysokých a hlubokých tónů, reakcí na pokyn, nácvik nové písně „Vandrovala blecha“

Pomůcky: hudební nástroje, papíroví čmeláci, lidové písně

Úvodní motivace se týkala základních znalostí klientů o hmyzu (kde žije jaký hmyz, který hmyz pomáhá a který škodí, nepřítel hmyzu apod.).

Po motivaci zařadila lektorka hru na tělo, při níž si klienti jako obvykle zvolili jedno slovo související s tématy z motivace a zahráli jeho rytmus na tělo. Ostatní klienti poté cvičení zopakovali.

Při čarování na známou básničku (*Čarovala ryba, aby byla chyba, čaroval i rak, aby bylo tak,*

čarovalo zrcadlo, aby to tak dopadlo) lektorka vyčarovala papírové čmeláky jako pomůcky pro následující dechové cvičení. Při tomto cvičení klienti procvičovali především dynamiku, vysoké a hluboké tóny a reakci na pokyn lektorky (vyslovení bzzz – vztekle, vytrvale, jako malý čmelák, jako velký čmelák, jako čmelák letící nahoru a dolů, splašeně apod.; bzum bzum na podkladě monotónního bzučení apod.).

Dále byly zařazeny rytmizační a dechové hry. Klienti spolu s lektorkou odříkávali rýmy, které doplňovaly souvisejícími citoslovci (*Květen, červen, červenec, tady leze mravenec jééé; Neposedná včela, hned nám uletěla bzzz; Podívejte na blechu, hop a už je v kožichu*). Při cvičení lektorka dbala na správné dýchání klientů.

Po rozezpívání na motto *Líná včela x pilná včela* a *Bzum bzum bzum bzum bzum bzum bzum bzum* následovaly písně doprovázené hrou na tělo. Poté si klienti rozdali nástroje a rozehráli se. Při rozehrání na hudební nástroje procvičili dynamiku – hráli nahlas a potichu (ozvučná dřívka – vajíčko; bubny – kukla; činelky – brouk).

Po rozehrání lektorka vybrala několik písní, které souvisely s tématem, a s klienty je zpívala. Jako obvykle před každou písní krátce zopakovala text a osvěžila klientům doprovod na hudební nástroje.

Poté zařadila nácvik nové písně „Vandrovala blecha“. Klientům několikrát zopakovala text a spolu s nimi ho procvičila. Poté klientům vysvětlila a předvedla doprovod na hudební nástroje a píseň s nimi zpívala.

Po nácviku lidových tanců se klienti položili vedle sebe na zem, chytli se za ruce a relaxovali na relaxační hudbu.

Pozorování: Po úvodní motivaci si Jana vybrala slovo komár a správně vydupala jeho rytmus. Při rytmizačním cvičení s říkadly Jana vytleskávala správně rytmus podle vzoru lektorky, jen na začátku se trochu opožďovala, ale po chvíli se dostala do rytmu. U zpěvu písní s hrou na tělo nebyly zpozorovány žádné chyby. Poté Jana z rodinných důvodů odešla a zbytku hodiny se již neúčastnila.

Datum: 17. 6. 2008

Téma: Léto, voda, ryby

Cíl: procvičení rytmiky, hrubé a jemné motoriky, procvičení zesilování a zeslabování, hra na jiné hudební nástroje

Pomůcky: hudební nástroje, lidové písně

Hodina byla opět zahájena úvodní motivací klientů na téma léto, prázdniny, voda, ryby. Z těchto témat si poté každý klient zvolil jedno slovo nebo slovní spojení a zahrál jeho rytmus na tělo (koupání v rybníku – dupání).

Při čarování lektorka vyčarovala konvičku s vodou a pokropila klienty jako symbol letních vodních radovánek. Poté následovalo dechové cvičení – klienti si měli představit, že foukají na hladinu vodu a způsobují malé a poté velké vlny. Poté foukali brčkem do sklenice s vodou a opět cvičili slabý a silný dech.

Při rytmičtém cvičení klienti na různé rýmy vytleskávali rytmus (např. děláme blbiny, foukáme bubliny apod.).

Následovalo rozezpívání na slovo chobotnice (stupnice nahoru, stupnice dolů) a procvičování dynamiky (chobotnice roztahuje chapadla, chobotnice se smršťuje).

Dále lektorka vybrala několik písní na téma léta, vody, ryb, zopakovala jejich text a doprovodnou hru na tělo a spolu s klienty je zpívala.

Při hře na majáky si klienti rozdali hudební nástroje (chřestítka, drhla a bubny) a rozehráli se (chřestítka: moře šumí; drhla – žába kváká; bubny – kapka padá).

Poté následoval zpěv písní s nástroji. Jako obvykle lektorka před každou písní klientům osvěžila text a doprovod na nástroje.

Po ukončení hudební části probíhal opět nácvik tanců na připravenou choreografii.

Poté si klienti lehli na zem, chytili se za ruce a relaxovali za poslechu skladby Léto od P. Anzares.

Pozorování: Z úvodní motivace si Jana zvolila slovo sluníčko a zahrála správně jeho rytmus na tělo (vytleskání – buch). U rytmičtého cvičení doprovázeného různými rýmy se Jana občas dostala mimo rytmus, ale po upozornění lektorky se do něj podle jejího vzoru opět vrátila. Hra na tělo doprovázející vybrané písně Janě dnes dobře šla, nedopustila se vážnějších chyb. Z hudebních nástrojů Janě dnes lektorka přidělila drhlo a jí a dalším dvěma klientům ukázala, jak se na něj hraje. Protože hra na drhlo je však obtížnější než na ozvučná dřívka či činelky, Janě rozehrání moc nešlo. Ve většině případů byla mimo rytmus. Lektorka musela hru znovu předvést, ale ani poté nedošlo k výraznějšímu zlepšení. Stejně chybně hrála Jana také u písní s doprovodem na hudební nástroje.

Datum: 11. 11. 2008

Téma: Oblečení na zimu

Cíl: procvičení dynamiky, procvičení rytmiky, hrubé a jemné motoriky

Pomůcky: obrázky čepic, hudební nástroje, lidové písně

Hodina byla zahájena motivací na téma podzimního počasí a oblečení. Každý klient si vybral jedno slovo z motivace nebo nějaké související a vytleskal jeho rytmus nebo ho zahrál jinak na tělo. Ostatní klienti to po něm zopakovali.

Čarování bylo doprovázeno říkankou *Bude zima, bude zima, číhá na nás všude rýma, bude zima, bude mráz, šály oblečeme zas*. Lektorka během čarování vyčarovala z koše papírky s obrázky malých a velkých čepic.

Následovalo dechové cvičení, při němž klienti napodobovali různé „podzimní zvuky“ (např. zvuky větru, vichřice apod.) Při tomto cvičení zároveň procvičili dynamiku (*fíííí: tiše – nahlas; húúúú: tiše – nahlas; šššššš: tiše – nahlas*).

Následovalo rytmické cvičení, při němž lektorka vždy vyslovila jedno slovo a vytleskala jeho rytmus a klienti doplnili jeho zdobnělinu spolu s vytleskáním jejího rytmu.

Poté se klienti rozezpívali (*je mi zima, je mi zima*) a vybrali si několik písní s doprovodem hry na tělo. Text každé písně i doprovod lektorka před začátkem vždy zopakovala.

Poté si klienti rozdali své hudební nástroje a rozehráli se (ozvučná dřívka – *čepice*; bubny – *boty*; činelky – *šál*).

Následoval zpěv písní s hudebními nástroji.

Po hudební části hodiny následoval jako obvykle nácvik lidových tanců. Hodinu lektorka ukončila tradičně relaxací.

Pozorování: Jana si z motivace zvolila slovo fujavice a správně vydupala jeho rytmus.

U rytmického cvičení se zdobnělinami Jana občas zaváhala, a to jak u zdobněliny, tak následně i u vytleskání rytmu. Vždy se ale pokusila k ostatním klientům připojit. U písní s hrou na tělo Jana občas chybovala, ale vždy se díky vzoru lektorky vrátila do správného rytmu. Rozehrání na činely a následující zpěv s doprovodnou hrou na hudební nástroje Jana zvládla bezchybně.

Datum: 18. 11. 2008

Téma: Zimní spánek

Cíl: procvičení rytmiky, hra potichu x nahlas

Pomůcky: obrázky ježků, hudební nástroje, lidové písně

Úvodní motivace hodiny se týkala tématu příchodu zimy (první mrazíky; krátký den/dlouhá noc; příprava přírody na zimní spánek). Klienti si poté zvolili jedno slovo související s tématem a zahráli jeho rytmus na tělo. Ostatní klienti po nich toto cvičení zopakovali. Poté lektorka zařadila cvičení na rytmiku (2:3, 3:2, 3:1). Klienti nejprve se slovy a poté beze slov vytleskávali rytmus slovních spojení (*tlesk: čápi - vlaštovka; buch (kolena): netopýr - ježek; dup: sýkorka - kos; tlesk/buch: vlaštovka-ježek; tlesk/plesk: kukačka-vrabc*). Při čarování na známou básničku o zimě (*Kam se ježek v zimě schoval? Neklouzal se, nesáňkoval. Zahrabal se do listí, od té chvíle spí a spí*) lektorka vyčarovala papírové obrázky ježků, které sloužily jako pomůcka při následujícím dechovém cvičení. Klienti chytili papírky a foukali do nich dle pokynů lektorky (jemně, silněji, nejsilněji). Poté procvičovali dech při dalším cvičení – při komentáři lektorky vyslovovali různé citoslovce s důrazem na správné dýchání (*zvířátka usínají: nádech - potichu hmmmmmmmm; ptáčci najdou krmení v krmítku: jũũũũũũũ (potichu); zvířátka se probouzejí: nádech – ááááááááá*). Při rytmickém cvičení, které následovalo, klienti vytleskávali různá slova nebo slovní spojení. A to nejprve s vyslovením daného slova a poté beze slov (*tlesk: vlaštovka (se slovy/beze slov); tlesk/buch: vlaštovka odlétá (se slovy/beze slov); tlesk: ježeček (se slovy/beze slov); tlesk/dup: ježeček dupe (se slovy/beze slov); tlesk/dup/plesk: ježeček dupe dup (se slovy/beze slov)*). Po rytmickém cvičení se klienti rozezpívali (jako obvykle stupnici nahoru a stupnici dolů) a dle výběru lektorky zpívali několik souvisejících písní. Ty doprovázely hrou na tělo. Po rozdání hudebních nástrojů se klienti rozehráli (*tyčky – veverka; bubny – ježek; činelky – čáp*) a opět dle výběru lektorky zazpívali několik písní s doprovodem na hudební nástroje. Poté následovaly lidové tance a relaxace.

Pozorování: Z úvodní motivace si Jana vybrala slovní spojení zimní spánek. Při vytleskávání rytmu se opozdila, ale po vyzvání k druhému pokusu zahrála rytmus správně. U rytmického cvičení se slovními spojeními (čápi – vlaštovka apod.) Jana v první části cvičení nechybovala. Když však lektorka přestala slova vyslovovat a klienti měli i nadále pokračovat ve vytleskávání správného rytmu, Jana se začala opožďovat a tleskat mimo rytmus. Se stejným výsledkem probíhalo i druhé rytmické cvičení. Písně s hrou na tělo, rozehrání a poté písně s doprovodem na hudební nástroje zvládla Jana kromě malých zaváhání bezchybně.

Datum: 25. 11. 2008

Téma: Nemoci

Cíl: procvičení rytmiky, procvičení dynamiky, procvičení rychle x pomalu, nácvik nové písničky „Halí belí, já mám slona pod postelí“, hudební přihořívá

Pomůcky: hudební nástroje, lidové písně

Lektorka zahájila hodinu motivací na téma nemocí, úrazů, operací apod. Vedla s klienty rozhovor o jejich zkušenostech s tím, jak se vyvarovat nemocem, jak se léčit apod.

Klienti si opět zvolili jedno slovo z motivace nebo nějak související s tématem a vytleskali jeho rytmus nebo ho jinak zahráli na tělo. Při čarování na sousloví *dlouhá noc a krátký den, krátké bdění, dlouhý sen* si klienti procvičili dynamiku (básničku odříkávali potichu, hlasitě, nahlas).

Poté lektorka zařadila dechové a rytmické cvičení spojené s pohybem. Vedla klienty slovem k tomu, co mají dělat (při odříkávání básničky *pomalů usínáme a propadáme se do snu...; perou se nám v těle bacily* – při hudbě klienti tancovali rychle a pomalu, nejdříve s rukama, poté i s nohama a nakonec s celým tělem; *necháváme se ukoľébat a zdá se nám o slonovi* – uděláme chobot a podáme si ruce; mluvíme se zacpaným nosem, nádech pusou; uvolníme nos – nádech a výdech nosem; slon si odfrkne – rty se třepou o sebe).

Poté lektorka předzpívala novou písničku, kterou klienti neznají (*Halí belí, halí belí, já mám slona pod postelí*) s tím, že se ji dnes naučí. Několikrát sama a poté i s klienty zopakovala text písně a poté ji s klienty dvakrát zazpívala. Poté k písni předvedla doprovodnou hru na tělo a píseň s klienty zazpívala ještě dvakrát s tímto doprovodem.

Po nové písni připravila papírky s napsanými názvy písní, které klienti již znají, a nechala některé klienty písně tahat. Po odzpívání těchto písní bez hudebních nástrojů (s hrou na tělo) si klienti rozdali své hudební nástroje a rozehráli se (tá – bubny, činelky; tyty – ozvučná dřívka). Lektorka klientům rytmus naznačovala a oni hráli podle ní.

Po rozehrání následovaly písně s hudebními nástroji. Písně se tematicky vztahovaly k tématu nemocí, bylin, léčení. Před každou písni lektorka zopakovala text i hudební doprovod.

V druhé části hodiny klienti jako obvykle nacvičovali lidové tance a hodinu ukončili relaxací na zemi.

Pozorování: Po úvodní motivaci si Jana zvolila slovo teploměr a správně vytleskala jeho rytmus. Při rytmickém cvičení spojeném s pohybem se Jana pohybovala do rytmu. U nové písně doprovázené hrou na tělo Jana často chybovala, což mohlo být dáno také tím, že se

jednalo o novou píseň, kterou Jana ani klienti ještě tak dobře neznali. Z hudebních nástrojů lektorka Janě opět přidělila činelky. Rozehrání proběhlo bezchybně. U písní s doprovodnou hrou na hudební nástroje se Jana několikrát opozdila v rytmu, ale podle ostatních klientů hrajících na činely se do správného rytmu opět vrátila.

Datum: 2. 12. 2008

Téma: Mikuláš, Advent

Cíl: procvičení rytmiky, správného dýchání, procvičení dynamiky, hudební rozhovory, písně a básně o čertech, hudební nástroje

Pomůcky: svítící koule, hudební nástroje, lidové písně

Úvodní motivace hodiny se týkala začínající zimy, konce roku, „účtování dobrého i špatného“, adventních svátků a příchodu Mikuláše s čertem a andělem.

Klienti si jako obvykle vybrali jedno slovo z motivace s zahráli ho na tělo. Ostatní klienti cvičení zopakovali.

Při čarování na říkanku *Čarovala ryba, aby byla chyba, čaroval i rak, aby bylo tak* lektorka zhasla a vyčarovala vánoční ozdoby (svítící koule), které si poté klienti mezi sebou házeli. Vždy předtím vyslovili jméno toho, komu chtěli kouli hodit.

Při dechovém cvičení, které následovalo po čarování, klienti procvičovali správné dýchání (nádech nosem). Při představě velké zimy si zahřívali „zmrzlé“ ruce a poté část z nich představovala anděli, část čerty a část Mikuláše. S důrazem na správný nádech andělé zpívali popěvek *la la la a lááááá*, čerti *ble, ble, ble, brekeke brekeke* a *bububu bububu*. Mikulášové volali *čerte, anděli*. Poté mezi sebou vedli hudební rozhovory.

Po hudebních rozhovorech následovalo rytmické cvičení (*Bum, bum, ratata, čerti buší na vrata, bumtarata, bumtarata, na ty vrata natotata*), při kterém klienti tleskali, bouchali si do hrudi a dupali, vždy s důrazem na dodržení správného rytmu.

Poté se spolu s lektorkou rozezpívali (*anděl létá - legato, čert se vzteká - staccato*) a podle výběru lektorky zazpívali několik písní doprovázených hrou na tělo.

Poté si rozdali hudební nástroje a rozehráli se na říkanku (*Hudry hudry dupy dupy, čert nám leze do chalupy, hudry hudry už tu je, už na okna bubnuje*). Nejprve říkanku recitovali potichu a potichu také hráli na hudební nástroje a poté hlasitost stupňovali.

Lektorka poté vybrala několik koled, které již klienti z minulých let znali a za doprovodu na hudební nástroje je s klienty zazpívala. Jako obvykle před každou koledou osvěžila klientům

její text a hudební doprovod.

Po zpěvu následovala taneční část hodiny – nácvik lidových tanců na stanovenou choreografii. Po nácviku tanců si klienti lehli na zem, chytili se za ruce a relaxovali při poslechu relaxační hudby.

Pozorování: Jana přišla na tuto hodinu později, až při čarování, neúčastnila se tedy prvního rytmizačního cvičení. U rytmického cvičení s hrou na tělo (bum, bum, ratata...) Jana správně dodržovala rytmus i doprovodnou hru na tělo, jen občas zaváhala při změně způsobu hry na tělo. Rozehrání na hudební nástroje (Jana měla tentokrát ozvučná dřívka) zvládla Jana bezchybně. Stejně tak správně dodržovala rytmus i u zpěvu písní s doprovodnou hrou na hudební nástroje.

Datum: 9. 12. 2008

Téma: Advent, Vánoce

Cíl: procvičení rytmiky, procvičení motoriky, zpěv koled, vesele, živě x jemně

Pomůcky: osvětlení, svíčky, komety, hudební nástroje, lidové písně

Lektorka zahájila hodinu motivací na téma Vánoc. Rozmlouvala s klienty o tom, proč se Vánoce slaví, o andělech, o koledách, vánočních zvycích. Poté si opět klienti zvolili jedno slovo z motivace (vánoce, Ježíšek, Maria, Josef, město Betlém, jesličky, oslík, pastýři, klanění králů, půlnoční mše, šupiny, zlaté prasátko, rybí polévka, vánoční koledy) a vytleskali ho. Ostatní to po nich zopakovali.

Při čarování na známou básničku *Čarovala ryba, aby byla chyba, čaroval i rak, aby bylo tak* rozsvítila lektorka v oknech vánoční řetěz a vyčarovala papírové komety a svíčky, které sloužily při následujícím dechovém cvičení jako pomůcky. Při dechovém cvičení dbala lektorka na správné dýchání (nádech nosem, výdech pusou). Předvedla klientům, jak foukat do svíčky (slabě, silněji, nejsilněji) a poté do papírové komety a při tom klientům převyprávěla příběh o kometě jako předzvěsti narození Krista. Poté se klienti rozdělili do tří skupin a jako muzikanti vydávali zvuky hudebních nástrojů (housličky - fidli, basa - duma, dudy – dudli).

Poté následovalo rytmické cvičení s poznáváním koled. Na popěvek *la la la* lektorka zazpívala nějakou známou koledu, kterou měli klienti uhádnout. Poté klienti vytleskávali rytmus dané koledy.

Po rytmickém cvičení se klienti rozezpívali (stupnice nahoru a stupnice dolů) na spojení *Půjdeme spolu do Betléma* (nahlas, vesele), *Děťátko se narodilo* (potichu, něžně) a *Chválu pějme* (slavnostně).

Po rozezpívání následoval jako obvykle zpěv koled bez hudebních nástrojů, tzn.

s doprovodem hry na tělo. Poté si klienti přinesli své hudební nástroje a rozehráli se na ně (zahráli na ně rytmus postav z Betléma (Josef-Marie, Kašpar-Melichar-Baltazar, jezulátko-neviňátko).

Po rozehrání lektorka určila několik koled, které poté za doprovodu hudebních nástrojů s klienty zazpívala. Před každou koledou zopakovala její text, hudební doprovod příp. její význam.

Po hudební části hodiny následoval nácvik lidových tanců.

Hodina byla zakončena relaxací na relaxační hudbu.

Pozorování: Z úvodní motivace si Jana zvolila slovo Ježíšek a správně vydupala jeho rytmus. Při rytmickém cvičení, kdy měli klienti poznávat koledy, Jana uhádla dvě koledy, v některých se zmýlila. Při vytleskávání rytmu koledy Jana dodržovala až na několik menších zaváhání správný rytmus. Při rozehrání na činely hrála Jana správně rytmus slovního spojení Josef-Marie. Ani u doprovodu koled Jana nedělala větší chyby, bylo to však také dáno tím, že lektorka klientům vždy ukazovala, jak a kdy mají hrát, a Jana se jejími pokyny řídila.

Datum: 31. 3. 2009

Téma: jaro, květiny

Cíl: procvičení rytmiky, procvičení motoriky, procvičení dynamiky - nahlas, potichu, hudební příhořívá

Pomůcky: květy chryzantém, hudební nástroje, lidové písně

Jako obvykle byla hodina zahájena úvodní motivací na aktuální téma – jaro a jarní květiny.

Lektorka s klienty rozmlouvala o tom, jaké květiny rostou na jaře, jaké znají klienti léčivé rostliny, jak rostou květiny, jak je třeba o ně pečovat apod.

Při čarování *Kůry, můry ven, ať je krásný den, všechny kytky ven!* lektorka vyčarovala květy chryzantém, které opět sloužily jako pomůcky při následujícím dechovém cvičení. Lektorka předvedla klientům, jak si přivonět nosem a vydechnout pusou (ááá). Poté se klienti sesedli do dvojic, vzali si jednu květinu a v přivonění (nádechu) a výdechu se střídali.

Dále lektorka zařadila rytmické cvičení, při němž vždy vyslovila název nějaké květiny a poté doplnila slovo, které se rýmuje, a spolu s klienty vytleskala rytmus tohoto slovního spojení (*bledule - cedule, kopretina - to je psina, pampeliška - chytrá liška, petrklíč - velký míč, tulipán - kytek pán, krokus - pokus, konvalinka - co to cinká*). Poté přednesla další pořekadlo *Kubo, couvni o kus, před tebou je krokus* a oslovení měnila podle zúčastněných klientů. Rytmus tohoto pořekadla hrála různými způsoby na tělo a klienti to po ní opakovali. Poté se klienti rozezpívali a procvičili dynamiku (*Petrklíče, petrklíče, ty mají od jara klíče - potichu a nahlas*).

Po rozezpívání lektorka položila na zem papírky s písněmi a podle rozpočítadla *Liška, šiška, pampeliška* vybrala několik z nich. Ty si poté zazpívali.

Poté si klienti rozdali své hudební nástroje a rozehráli se (bubny a ozvučná dřívka – rytmus vody, kterou zaléváme květiny; činelky – kapka spadla na zem).

Poté lektorka vybrala několik písní, které souvisejí s tématem květin, zopakovala klientům text a hudební doprovod a s klienty je zazpívala.

Následoval nácvik lidových tanců a ukončení hodiny relaxací na hudbu.

Pozorování: U rytmického cvičení se slovními spojeními (*bledule – cedule* apod.) Jana správně dodržovala rytmus, chybovala pouze jednou u spojení *petrklíč – velký míč*.

U pořekadla *Kubo, couvni o kus...* Jana několikrát zaváhala u hry na tělo, což si lze vysvětlit častými změnami způsobu hry na tělo, které lektorka dělala a které si klienti tak rychle nedokázali zapamatovat. Jana se však vždy pokusila vrátit do správného rytmu (podle vzoru lektorky). U rozehrání na činely Jana zahrála rytmus bezchybně a stejně tak zvládla bez potíží i zpěv písní s doprovodem na hudební nástroje.

Datum: 7. 4. 2009

Téma: Velikonoce

Cíl: procvičení rytmiky, procvičení motoriky, zpěv velikonočních koled a písní, rytmická hra na tělo i nástroje

Pomůcky: pomlázka, vajíčka, hudební nástroje, lidové písně

Téma motivace této hodiny byl zřejmý – Velikonoce. Lektorka klientům připomněla, proč se Velikonoce slaví, a dále s nimi rozprávěla o velikonočních zvycích, koledách, velikonoční pomlázce apod.

Poté si každý klient vybral jedno slovo z motivace a zahrál jeho rytmus na tělo. Ostatní klienti cvičení zopakovali.

Při čarování na různé velikonoční koledy lektorka vyčarovala několik pomůcek (*Řežu proutky u potoka...* - vyčarovala pomlázky a klienty vyšlehala; *Hody hody doprovody...* - vyčarovala vajíčka; *Klep, klep, klep* – klienti klepali prsty do židlí; *klekání jsme odklepali, dejte vejce malovaný* – klienti tleskali; *klep, klep, klep* – klienti pleskali). Poté lektorka ještě vyčarovala řehtačku a zahrála na ni.

Následovalo dechové cvičení, při němž lektorka rozdělila klienty do dvou skupin, zvlášť chlapce a zvlášť dívky. Poté jim předvedla, jak bude následující cvičení probíhat a jak mají správně dýchat. Vždy vyslovila část koledy a klienti (chlapci nebo dívky) ji doplnili nějakým výkřikem nebo jiným citoslovcem (*Hody, hody, doprovody* – jéééééé; *vody, vody, hodně vody* - néééééé; *v malovaném vajíčku, posílám ti hubičku* - mlask; *to vajíčko malovaný je od srdce darovaný* – jéééé; *koulej se vajíčko vesele, ať se můj Janíček zasměje* – hihi).

Poté se klienti rozezpívali na koledu *Hody, hody, doprovody, dejte vejce malovaný* (stupnice nahoru a stupnice dolů).

Po rozezpívání lektorka vybrala několik velikonočních koled, zopakovala jejich text, osvěžila klientům doprovod na tělo a poté koledy s klienty zazpívala.

Poté si klienti rozdali své hudební nástroje a rozehráli se (ozvučná dřívka - *Panímámo zlatičká, darujte nám vajíčka*; činelky, bubny – *křáp*).

Po rozehrání lektorka opět vybrala několik velikonočních koled, které si s klienty zazpívala. U každé koledy zopakovala text a hudební doprovod.

Po hudební části hodiny následoval nácvik lidových tanců dle připravené choreografie. Hodinu lektorka zakončila jako obvykle relaxací klientů na relaxační hudbu.

Pozorování: Z motivace si Jana vybrala slovo vajíčka a vytleskala správně jeho rytmus.

U čarování s doprovodným rytmizačním cvičením měla Jana potíže pouze s pleskáním, při kterém se opožděla v rytmu. To však mohlo být dáno obtížnější technikou hry na tělo. Při zpěvu koled s doprovodnou hrou na tělo Jana dodržovala rytmus téměř bezchybně.

U rozehrání na činelky (*křáp*) se Jana v rytmu jednou opozdila, ale to bylo dáno jejím vyrušením jiným klientem. Zpěv koled s doprovodnou hrou na tělo zvládla Jana bez potíží.

3.9 Průzkum vlivu taneční terapie na rozvoj motoriky

Datum: 17. 4. 2008

Téma: baletní průprava

Cíl: baletní průprava klientů s mentálním postižením, nácvik nové choreografie

Pomůcky: zrcadla, tyč

Lektorka se s klienty nejprve přivítala a poté je vyzvala, aby se postavili a rozcvičili. Klienti s lektorkou (za doprovodu korepetitora) při rozcvičce procvičili a zahřáli celé tělo. Prováděli tato cvičení: úklony a předklony hlavou, kroužení hlavou, zvedání ramen a zasazování lopatek k pasu, kroužení rameny vpřed a vzad, vysunování trupu stranou bez zapojení kyčlí, kroužení trupu bez zapojování kyčlí, uvědomění si prostoru a své osy těla, náklony těla vpřed a vzad bez a za pomoci rukou, ruka do 3. pozice, rolování těla od hlavy dolů a zpět, předklon s rovnými zády, protahování nohou předklonu (demi plié), kroužení rukama do všech směrů, odvíjení chodidla na břicho a zpět, odvíjení chodidla do protažení prstů, odvíjení chodidla do zvednuté nohy, zvedání pravé a levé nohy v paralelní pozici na 90° a vytáčení nohou, nácvik 1. pozice a paralelní pozice, leh na zemi a propínání, flexování a vytáčení chodidel, předklony v sedu, zvedání nohou v lehu, procvičování chůze a běhu. Po rozcvičce následovala baletní průprava u tyče. Klienti procvičovali jednotlivé baletní prvky, pozice a variace u tyče.

Dále lektorka vyzvala klienty, aby zaujali pozice v prostoru. Prvky, které si osvojili u tyče, procvičují na volnosti (ve volném prostoru) tak, aby si uvědomili své tělo a svou osu. Při tomto cvičení klienti procvičovali např. tyto prvky: demi plié, grand plié, relevé, port de bras, battement tandu apod. Na závěr tréninkové hodiny lektorka zařadila malé, střední a velké skoky.

Po klasickém tréninku následoval nácvik nové choreografie. Nově vznikající taneční představení je komponováno z šesti tanečních výstupů (sóla, duety, skupinové výstupy). Hodinu lektorka ukončila relaxací a protažením těla na relaxační hudbu.

Pozorování: Jana nepřišla na hodinu s dobrou náladou, byla roztěkaná. U rozcvičky ztrácela pozornost, cvičení opakovala se zpožděním. Měla potíže s udržením rytmu, při rolování nedošla až na zem, zvedala hlavu. Odmítala si lehnout na záda. Při cvičení u tyče pokrčovala kolena, nebyla schopna dojít do vytočené 1. pozice, padaly jí ruce při port de bras,

nedodržovala rytmus při skocích. Při nácvičce choreografie měla problémy s pohybovou pamětí, zapomněla již naučené taneční pasáže.

Datum: 24. 4. 2008

Téma: baletní průprava

Cíl: baletní průprava klientů s mentálním postižením, improvizace na hudbu

Pomůcky: zrcadla, tyč

Lektorka hodinu opět zahájila rozcvičkou s hudebním doprovodem. Jako obvykle bylo cílem zahřát a připravit tělo pro klasickou hodinu u tyče. Rozcvička má vždy téměř stejný průběh, klienti zahřívají celé tělo od hlavy k patě. Jednotlivá cvičení jsou popsána v prvním záznamu. Po rozcvičce byla opět zařazena baletní průprava u tyče a procvičení jednotlivých baletních prvků, pozic a variací.

Následovalo cvičení na volnosti. Klienti procvičovali tyto prvky: demi plié, grand plié, relevé, port de bras, battement tendu, battement jeté, développé, passé, malé, střední a velké skoky. Po klasickém tréninku následovala improvizace na hudbu. Tématem bylo prožívání emocí: žárlivost, osamělost, láska, hněv, radost atd.

Hodinu lektorka ukončila relaxací a protažením těla na relaxační hudbu.

Pozorování: Jana dnes přišla až v polovině hodiny, tzn. zapojila se až do improvizace. Je to její oblíbená činnost, projevovala radost především při kontaktu s ostatními tanečníky.

Pozitivní emoce se jí dařilo ztvárnit přirozeně, potíže měla u negativních pocitů, jako např. u žárlivosti. Nevěděla, jak tyto stavy pohybově vyjádřit, někdy stála delší dobu bez pohybu na místě.

Datum: 15. 5. 2008

Téma: baletní průprava

Cíl: baletní průprava klientů s mentálním postižením, improvizace na hudbu

Pomůcky: zrcadla, tyč

Vzhledem k tomu, že lektorka vede cíleně rozcvičku a cvičení u tyče totožně, což je pro klienty s mentálním postižením velmi důležité, dovoluji si v záznamu z této a následujících hodin nepopisovat tyto části dopodrobna.

Po rozcvičce a cvičení u tyče lektorka opět zařadila cvičení na volnosti. Tato část hodiny byla zaměřena na procvičení nového prvku: rond de jambe a grand rond de jambe.

Vzhledem k náročnosti nácviku nového prvku lektorka zařadila relaxační improvizaci na hudbu: oblaka na nebi, říčka, vánek, květiny.

Hodinu lektorka zakončila skokovou variací v rytmu tanga.

Pozorování: Při rozcvičce měla Jana opětovně problémy s pozorností, držení rovných zad, zvedáním ramen, rolováním obratel po obratli. Při cvičení u tyče Jana zvedala opakovaně paty u demi plié, nebyla schopna udržet stabilně 1. pozici. U nácviku nového prvku na volnosti měla Jana potíže s rovnováhou a udržení správného směru prvku.

Při improvizaci Jana pookřála, bylo znatelná její radost z možnosti vyjádření sebe sama.

Pomalé tempo je pro Janu přirozenější než rychlé.

Datum: 29. 5. 2008

Téma: baletní průprava

Cíl: baletní průprava klientů s mentálním postižením, nácvik nové choreografie

Pomůcky: zrcadla, tyč

Hodina byla zahájena rozcvičkou. Následovalo cvičení u tyče.

Při cvičení na volnosti lektorka zopakovala prvek z minulé hodiny (rond de jambe), aby si ho klienti zapamatovali. Poté s klienty procvičila malé skoky: skoky z jedné nohy na druhou, pérování.

V minulých dvou hodinách lektorka místo nácviku choreografie zařadila improvizaci, což vedlo k tomu, že klienti zapomněli velkou část choreografie. Proto lektorka musela s klienty opakovat již nacvičené pasáže: duet Láska, sólo Samota, kolektivní mužský tanec na židlích. Po nácviku choreografie, po němž byli klienti velmi unavení, lektorka zařadila relaxaci na relaxační hudbu a tou hodinu ukončila.

Pozorování: Při rozcvičce Jana poprvé správně provedla prvek rolování obratel po obratli. Stále však při jednotlivých cvicích zvedá ramena, a to i při opravě lektorkou. Při cvičení u tyče krčila u prvku battement tendu koleno, a to i po opravě lektorkou. Během celého cvičení u tyče byla strnulá a neuvolněná. U malých skoků nebyla schopna udržet rytmus. U nácviku choreografie na ní z časových důvodů nepřišla řada.

Datum: 5. 6. 2008

Téma: baletní průprava

Cíl: baletní průprava klientů s mentálním postižením, nácvik nové choreografie

Pomůcky: zrcadla, tyč

Jako vždy hodina začala standardně rozcvičkou a cvičením u tyče.

U volnosti se lektorka soustředila na procvičení různých druhů chůze s akcentem na zapojení paží.

Dále zařadila velké skoky v kombinaci s během po kruhu.

Následoval nácvik choreografie: duet Žárlivost, duet Láska a Nenaplněná touha. Dále lektorka s klienty nacvičovala společný epilog.

Poté si klienti lehli na zem a relaxovali na relaxační hudbu.

Pozorování: Jana rozcvičku zvládla celkem dobře, potíže jí jako obvykle dělá rovné držení těla. Problematické pro ní bylo také udržet při cvicích rovnováhu. U tyče nebyla schopná udržet paže ve 3. pozici. Také měla opakovaně problémy se zavíráním nohou do základní 1. pozice. Chůze v pomalém tempu nečinila Janě větší problémy, avšak v kombinaci s pažemi vznikly problémy. Jana se zastavovala během pohybu a nebyla schopna koordinace. Při běhu po kruhu byla zpomalená a nedodržovala rytmus. V momentu nácviku své choreografie (duet Láska) Jana ožila a předvedla velmi hezký tanec. Velkou roli v tom hraje také její partner – tanečník, se kterým je dobře sladěná.

Datum: 2. 10. 2008

Téma: baletní průprava

Cíl: baletní průprava klientů s mentálním postižením, kompletní hodina klasického baletu se závěrečnou improvizací na hudbu

Pomůcky: zrcadla, tyč

Vzhledem k tomu, že se jednalo o první hodinu po prázdninách, probíhala velmi pomalu, se zaměřením na opakování. Jako vždy byla zařazena rozcvička na zahřátí těla a poté následovalo cvičení u tyče. Klienti postupně procvičovali baletní prvky od demi plié, battement tendu, battement jeté, rond de jambe par terre, developpé, passé, grand jeté a závěrečné adagio.

Na volnosti zařadila lektorka stejné prvky jako u tyče, avšak zadala volnější tempo korepetitorovi. Na závěr zařadila malé skoky v kombinaci s přetáčením do různých bodů v prostoru. Po diagonále klienti zopakovali chůzi v demi plié a relevé. Následovala volná improvizace na hudbu bez zadání tématu. Hodina byla ukončena stretchingem a závěrečným tancem paží.

Pozorování: Jana rozcvičku zvládla celkem dobře, dokonce se viditelně zlepšilo její držení těla. Ramena však stále nebyla schopná udržet ve správné poloze. Rolování těla obratel po obratli bylo nerovnoměrné a paže během cviku strnulé. Problematické pro ní bylo také udržet při cvicích rovnováhu. U tyče měla problémy se zapamatováním jednotlivých pohybových sekvencí. Při skocích v prostoru již lépe cítila rytmus, avšak nebyla schopná nasměrovat jednotlivé skoky do zadaných směrů. Při improvizaci působila uvolněně a prožívala hudební podkres velmi emocionálně.

Datum: 9. 10. 2008

Téma: baletní průprava

Cíl: baletní průprava klientů s mentálním postižením, nácvik choreografie

Pomůcky: zrcadla, tyč

Hodina byla zahájena standardní rozcvičkou a cvičením u tyče. U tyče zadala lektorka nový prvek: relevé lent.

Následovalo cvičení na volnosti, kdy se zopakovaly prvky z předešlé hodiny, aby si klienti zautomatizovali jejich provádění. Poté lektorka zařadila rytmickou práci v kruhu v kombinaci s tematickým zadáním (pohyb jako staří lidé, pohyb jako rozradostněné dítě apod.).

Zbytek tréninku byl věnován skokům a lektorka opět zopakovala orientaci v prostoru (cviky usměrněné do jednotlivých částí prostoru). Rytmus byl záměrně zrychlován tak, aby klienti byli nuceni zapojit vůli.

V další části hodiny byla vymyšlena nová část choreografie v součinnosti s klienty.

Hodina byla ukončena závěrečnou poklonou klasického baletu.

Pozorování: Ještě před zahájením hodiny se Jana odmítla zapojit do rozcvičky a ani po dlouhém přesvědčování se u ní nic nezměnilo a celou hodinu proseděla u zrcadla a pozorovala ostatní klienty.

Datum: 15. 1. 2009

Téma: baletní průprava

Cíl: baletní průprava klientů s mentálním postižením, nácvik choreografie

Pomůcky: zrcadla, tyč

Hodina byla zahájena standardní rozcvičkou a hned poté začal nácvik choreografie, protože za dva měsíce klienty čekalo veřejné představení v Divadle ABC v Praze.

Celá hodina byla zaměřena na procvičení všech choreografií tak, jak budou probíhat při veřejném představení. Lektorka se také zaměřila na příchody a odchody jednotlivých tanečníků a nacvičovala s klienty závěrečnou „děkovačku“.

Pozorování: Při rozcvičce Jana zvládla většinu prvků, potíže ji i nadále činí uvolnění paží a krční páteře. Při nácviku choreografie byla Jana celkem soustředěná stejně jako ostatní klienti. Svůj duet zvládla dobře, choreografii si pamatovala a až na několik drobných zaváhání tančila s jistotou.

Datum: 5. 2. 2009

Téma: baletní průprava

Cíl: baletní průprava klientů s mentálním postižením, nácvik choreografie

Pomůcky: zrcadla, tyč

Vzhledem k tomu, že se jednalo o poslední hodinu před závěrečným představením, soustředila se lektorka výhradně na nácvik choreografie. Po krátké rozcvičce následovala generální zkouška v kostýmech. Všechny choreografie lektorka zopakovala celkem pětkrát. Na závěr byla opět zařazena závěrečná „děkovačka“.

Pozorování: Dnes byla na Janě vidět únava, ale vzhledem k tlaku a nervozitě před představením se snažila o soustředění. Svůj taneční výstup zvládla dobře, lektorka u ní opravila pouze malé drobnosti.

Datum: 19. 2. 2009

Téma: baletní průprava

Cíl: hodina klasického baletu, projekce záznamu z veřejného představení

Pomůcky: zrcadla, tyč

Hodina byla zahájena klasickou rozcvičkou na zahřátí těla. Poté následovalo cvičení u tyče, při němž lektorka procvičila všechny základní prvky, které klienti znají, a sestavila je do krátkých variací.

Zbytek hodiny byl věnován projekci záznamu z veřejného představení. Lektorka klientům ukázala drobné chyby, které vyvstaly během představení, a pochválila je za jejich celkový výkon.

Pozorování: Při rozcvičce Jana neměla větší potíže, pouze ji lektorka několikrát upozornila na kulatá záda a nedodržování rytmu. Při cvičení u tyče měla Jana trochu potíže u delších variací, protože si některé z nich nemohla zapamatovat. Potíže měla také u prvku grand battement, kdy pokrčovala stojnou nohu a nezapojovala paži. Z Jany byla cítit pasivita a únava po představení.

***Datum:* 26. 2. 2009**

Téma: baletní průprava

Cíl: baletní průprava klientů s mentálním postižením, improvizace

Pomůcky: zrcadla, tyč

Po standardní rozcvičce na začátku hodiny následovaly krátké variace u tyče. Lektorka zadala klientům čtyři variace. Důraz byl kladen na vedení paží a zvětšení flexibility chodidla.

U cvičení na volnosti se klienti učili třetí port de bras a dále jim lektorka zadala cvičení grand battement na volnosti.

Poté klienti zopakovali čtyři druhy chůze po kruhu a nacvičovali scénický dech.

V rámci improvizace jim byla puštěna skladba, na kterou měli zatančit pohybový příběh.

Jednotliví klienti předváděli své choreografie a lektorka hádala, o jaký příběh se jedná.

Pozorování: Rozcvičku Jana zvládla bez větších potíží. Při cvičení variací u tyče nedodržovala rytmus a místy ztrácela rovnováhu. Největší potíže měla Jana při cvičení na volnosti u prvku grand battement, kdy ztratila rovnováhu. U taneční improvizaci ztvárnila tanec víly. Při tanci byla uvolněná, bylo na ní vidět, že jí téma baví.

Datum: 12. 3. 2009

Téma: baletní průprava

Cíl: baletní průprava klientů s mentálním postižením, poslech hudby pro novou choreografii

Pomůcky: zrcadla, tyč

Hodina byla zahájena standardní rozcvičkou. Po rozcvičce se lektorka soustředila na cvičení na zemi. Vzhledem k problémům klientů v předchozích hodinách lektorka zařadila cviky v leže na zemi: flexování a propínání chodidel, jejich stáčení, prvky pasé ve vytočené a stočené pozici. Poté klienti procvičovali protahovací cviky na zvětšení rozsahu dolních končetin. Poté následovala krátká pohybová cvičení v prostoru se zaměřením na pohyb a jeho zastavení.

V druhé části hodiny lektorka pustila klientům pět skladeb. Poté klienti skladby komentovali a vyjadřovali k nim své pocity. Na dvě klienty vybrané skladby poté improvizovali.

Hodina byla ukončena relaxací.

Pozorování: U rozcvičky měla Jana menší potíže v rovných zádech a rovným držet těla.

Cvičení na zemi Janě šlo dobře, pouze měla malé potíže s prvky pasé ve vytočené pozici.

Následná improvizace byla pro Janu příjemná, tančila uvolněně.

3.11 Výsledky vyšetření hrubé motoriky a rytmiky po průzkumu

Aby bylo možné zhodnotit vliv taneční terapie na rozvoj motoriky a vliv hudební terapie na rozvoj smyslu pro rytmus u pozorované dívky, byla s ní po roční účasti na obou terapiích provedena stejná cvičení na rytmizaci a motoriku jako před zahájením průzkumu. Průběh cvičení zůstal nezměněn, podrobně je popsán v kapitole 3.7 a 3.8.

Zde budou popsány pouze výsledky jednotlivých cvičení.

3.11.1 Výsledky vyšetření hrubé motoriky po průzkumu

1. cvičení

Stoj rozkročný – cvičení Jana bez problémů zvládla.

Stoj se zavřenými očima – cvičení Jana bez potíží zvládla.

Stoj na vyvýšené podložce – Jana na začátku vyrovnávala rovnováhu rukama, poté se jí podařilo rovnováhu udržet natrvalo.

Stoj na jedné noze (pravá a levá) – Jana při stožení na jedné noze trochu vrávorala a snažila se rovnováhu vyrovnávat rukama. Na pravé noze se jí několikrát podařilo udržet rovnováhu déle než 10 vteřin, dvakrát se dokonce podařilo rovnováhu udržet až do mého pokynu, aby si Jana stoupla opět na obě nohy. Stoj na levé noze byl pro Janu náročnější, nepodařilo se jí udržet déle než 7 vteřin.

2. cvičení

Kroužení hlavou – Jana kroužila hlavou dle vzorového předvedení, ale její kruh byl menší a byl nepravidelný. U kroužení Jana zvedala ramena.

Kývání hlavou dopředu a dozadu – Janiny úklony hlavou vpřed a vzad byly kratší než u vzorového předvedení, ale v porovnání se stavem před zahájením taneční terapie byla znatelná změna k lepšímu.

Úklony hlavou doprava a doleva – výsledky tohoto cvičení byly stejné jako u kývání hlavy dopředu a dozadu.

3. cvičení

Kroužení oběma pažemi vpřed a vzad – Jana zvládla toto cvičení bez problémů. Při zrychlení tempa Jana tempo chvíli udržela, po chvíli se však začala opožďovat.

Kroužení jednou paží vpřed a vzad a naopak – u tohoto cvičení byl také viditelný pokrok oproti stavu před zahájením terapie. Když bylo Janě cvičení pouze předvedeno a měla ho provést sama, nebyla schopna ho napodobit, avšak po krátkém vedení rukou byla schopná v pohybu chvíli pokračovat.

4. cvičení

Chůze po čáře – při pomalém tempu Jana chůzi zvládla. Při rychlejším tempu šla mimo čáru stejně jako před zahájením terapie.

Chůze po schodech – toto cvičení Jana bez potíží zvládla, tzn. na schody nakračovala střídavě pravou i levou nohou.

5. cvičení

Krok přísunný – u tohoto cvičení byl velmi znatelný pokrok a bylo vidět, že tyto kroky Jana nacvičovala a má s nimi zkušenost. Janě se až na drobná zaváhání v rytmu podařilo krok udržet až do pokynu k ukončení cvičení.

Krok poskočný – u tohoto cvičení Jana nebyla schopna udržet rytmus stejně jako před zahájením průzkumu.

6. cvičení

Poskok na místě na obou nohách – Jana cvičení zvládla dobře, ale nebyla schopna udržet rytmus skoků.

Poskok na jedné noze – u tohoto cvičení nebyl znatelný výrazný pokrok, Jana udržela rovnováhu při poskoku na pravé i levé noze pouze na dva poskoky, poté dopadla na obě nohy.

Přeskok přes pás papíru vpřed a vzad – toto cvičení Jana zvládla velmi dobře, pás papíru přeskočila, nejprve s upřednostněním pravé nohy, po výzvě a předvedení také snožmo.

Při přeskoku vzad – výsledek tohoto cvičení byl totožný s výsledkem před zahájením taneční terapie. Jana papír nepřeskočila a nebyla schopna skočit vzad snožmo.

7. cvičení

Předávání míčku z ruky do ruky – při pomalém tempu Janě míček jednou vypadl, ale to bylo způsobeno spíše její chvilkovou nepozorností než špatnými motorickými schopnostmi. Po vyzvání ke zrychlení tempa Jana chvíli předávání míčku udržela, poté jí vypadl z ruky.

8. cvičení

Házení míče – výsledek tohoto cvičení byl podobný jako před zahájením taneční terapie.

Házení oběma rukama a pravou rukou šlo Janě dobře, při házení levou rukou měla potíže strefit se na cíl.

Chytání míče – cvičení šlo Janě velmi dobře. Míč chytala opět oběma rukama a z pěti pokusů ho chytila čtyřikrát. Jeden nezdařený pokus opět lze připisovat chvilkové nepozornosti, protože se Jana v tu chvíli podívala ke dveřím, kudy vešla jiná klientka.

Kopnutí do míče pravou a levou nohou – u pravé nohy Jana ani jednou nechybovala, u levé nohy se Jana strefila do míče z deseti pokusů sedmkrát.

9. cvičení

Podlézání pod lanem – Janě se podařilo podlézt pod lanem ve výšce 50 cm.

10. cvičení

Skákání přes švihadlo pravou nohou, levou nohou, snožmo – u tohoto cvičení nedošlo k žádnému pokroku, Jana švihadlo ani jednou nepřeskočila, vždy vyskočila později nebo vůbec a do švihadla se zapletla.

3.11.2 Výsledky vyšetření rytmizace po průzkumu

1., 2., 3., 4. cvičení

Toto cvičení provedla Jana bez jediné chyby. Rytmus vytleskávala s jistotou. I v okamžiku, kdy měla začít vytleskávat rytmus sama, pokračovala ve správném rytmu.

5. cvičení

U tohoto cvičení Jana zpočátku na chvilku zaváhala, ale to bylo dáno nedostatečným vysvětlením cvičení. Jana nevěděla, kdy má začít rytmus vytleskávat. Po upřesnění, že začne vytleskávat rytmus vyslovovaných slov, až bude chtít, Jana až na několik drobných zaváhání vytleskala rytmus správně. Malé chyby, kterých se dopustila, napravila poté, co byl rytmus slov hlasitěji zdůrazněn.

6., 7., 8., 9. cvičení

Všechna tato cvičení Jana provedla bezchybně.

10. cvičení

Také u tohoto cvičení docházelo k mírným zaváháním vždy v okamžiku, kdy se měnilo vyslovované slovo příp. celá skupina slov. Když Jana začala v rytmu zaostávat, byl rytmus hlasitěji zdůrazněn a Jana se vrátila ke správnému vytleskávání.

11. cvičení

V první části, kdy byl Janě rytmus předveden a Jana rytmus vytleskávala s pomocí, Jana nechybovala. Potíže nastaly v okamžiku, kdy měla vytleskávat rytmus sama. Vždy v prvních okamžicích zaváhala a začala se v rytmu opožďovat. Někdy pomohlo rytmus zdůraznit příp. kývat hlavou do rytmu, jindy bylo nutné jí s vytleskáváním pomoci.

12. cvičení

U tohoto cvičení měla Jana začít sama vytleskávat rytmus vyslovovaných slov. U většiny slov tleskala Jana mimo rytmus a bylo nutné jí s vytleskáváním pomoci. Poté byla schopna udržet rytmus i sama. Bez předehrání rytmu by však rytmus ve většině případů správně nezahrála.

13. cvičení

První část tohoto cvičení Jana provedla bezchybně, bylo znatelné, že jiné způsoby hry na tělo

již zná. Ve druhé části cvičení, kdy měla rytmus hrát sama, zaváhala pouze třikrát. To však bylo dáno tím, že zapomněla, jaká forma hry na tělo následuje. Po předvedení cvičení Jana začala hrát rytmus opět správně.

14. cvičení

Jana zahrála rytmus na všechny nástroje správně. Rytmus jí byl ukazován prsty.

15. cvičení

Také toto cvičení zvládla Jana bezchybně.

3.12 Získaná data a jejich interpretace

Před průzkumem byl stanoven první předpoklad: **Lze předpokládat, že taneční terapie pomáhá rozvíjet hrubou motoriku u jedinců s mentálním postižením.** Před průzkumem bylo provedeno vyšetření hrubé motoriky pozorované dívky s mentálním postižením, poté byla jeden rok pozorována při lekcích taneční terapie a po ročním průzkumu u ní bylo provedeno totožné vyšetření hrubé motoriky. Získaná data jsou uvedena v tabulce, aby bylo možné přehledně porovnat stav hrubé motoriky před a po průzkumu.

Popis cvičení	Výsledky cvičení před průzkumem	Výsledky cvičení po průzkumu	Komentář
1. Stoj rozkročný, stoj se zavřenýma očima, stoj na vyvýšené podložce, stoj na jedné noze	<p><i>Stoj rozkročný, stoj se zavřenýma očima</i> – cvičení Jana bez problémů zvládla.</p> <p><i>Stoj na vyvýšené podložce</i> – Jana při stoji na vyvýšené podložce vrávorala a nakonec neudržela rovnováhu a stoupla si na zem. Při opakování cvičení Jana neudržela rovnováhu déle než 5 vteřin.</p> <p><i>Stoj na jedné noze (pravá a levá noha)</i> – Jana neudržela ani na jedné noze rovnováhu déle než 4 vteřiny, poté si vždy</p>	<p><i>Stoj rozkročný, stoj se zavřenýma očima</i> – cvičení Jana bez problémů zvládla.</p> <p><i>Stoj na vyvýšené podložce</i> – Jana na začátku vyrovnávala rovnováhu rukama, poté se jí podařilo rovnováhu udržet natrvalo.</p> <p><i>Stoj na jedné noze (pravá a levá)</i> – Jana při stoji na jedné noze trochu vrávorala a snažila se rovnováhu vyrovnávat rukama. Na pravé noze se jí několikrát podařilo udržet</p>	<p>Zlepšení u <i>stoj na vyvýšené podložce a stoj na jedné noze.</i></p>

	stoupala na druhou nohu.	rovnováhu déle než 10 vteřin, dvakrát se dokonce podařilo rovnováhu udržet až do pokynu, aby si Jana stoupala opět na obě nohy. Stoj na levé noze byl pro Janu náročnější, nepodařil se jí udržet déle než 7 vteřin.	
2. Kroužení hlavou, kývání hlavou dopředu a dozadu, úklony hlavou do stran	<p><i>Kroužení hlavou</i> – Jana prováděla cvičení podle vzoru, ale pomaleji. Také nebyla schopna vykroužit hlavou velký kruh, pouze malý. Kruh byl nepravidelný a Jana u něj zvedala ramena.</p> <p><i>Kývání hlavou dopředu a dozadu</i> – Jana cvičení prováděla správně, ale její předklony a záklony hlavou byly pouze mírné.</p> <p><i>Úklony hlavou doprava a doleva</i> – také u tohoto cvičení byly Janiny úklony hlavou pouze mírné, nedokázala provést výrazný úklon hlavy doprava ani doleva.</p>	<p><i>Kroužení hlavou</i> – Jana kroužila hlavou dle vzorového předvedení, ale její kruh byl menší a byl nepravidelný. U kroužení Jana zvedala ramena.</p> <p><i>Kývání hlavou dopředu a dozadu</i> – Janiny úklony hlavou vpřed a vzad byly kratší než u vzorového předvedení, ale v porovnání se stavem před zahájením taneční terapie byla znatelná změna k lepšímu.</p> <p><i>Úklony hlavou doprava a doleva</i> – výsledky tohoto cvičení byly stejné jako u kývání hlavy dopředu a dozadu.</p>	Zlepšení u kývání hlavou dopředu a dozadu a u úklonů hlavou doprava a doleva
3. Kroužení oběma pažemi vpřed i vzad, kroužení střídavě jednou paží vpřed a druhou paží vzad	<p><i>Kroužení oběma pažemi vpřed a vzad</i> – toto cvičení zvládla Jana bez problémů.</p> <p><i>Kroužení jednou paží vpřed a vzad a naopak</i> – toto cvičení Jana nebyla schopna provést, a to ani po několikerém předvedení a přidržování jejích rukou. Vždy začala kroužit oběma rukama na jednu stranu.</p>	<p><i>Kroužení oběma pažemi vpřed a vzad</i> – Jana zvládla toto cvičení bez problémů. Při zrychlení tempa Jana tempo chvíli udržela, po chvíli se však začala opožďovat.</p> <p><i>Kroužení jednou paží vpřed a vzad a naopak</i> – u tohoto cvičení byl také viditelný pokrok oproti stavu před</p>	Zlepšení u kroužení jednou paží vpřed, druhou vzad a naopak

		zahájením terapie. Když bylo Janě cvičení pouze předvedeno a měla ho provést sama, nebyla schopna ho napodobit, avšak po krátkém vedení rukou byla schopná v pohybu chvíli pokračovat.	
4. <i>Chůze po čáře a chůze po schodech</i>	<p><i>Chůze po čáře</i> – při pomalém tempu Jana cvičení zvládla. Na vyzvání, aby čáru přešla rychleji, šla mimo čáru. Toto se několikrát opakovalo.</p> <p><i>Chůze po schodech</i> – na schody Jana bez potíží nakračuje jednou i druhou nohou.</p>	<p><i>Chůze po čáře</i> – při pomalém tempu Jana chůzi zvládla. Při rychlejším tempu šla mimo čáru stejně jako před zahájením terapie.</p> <p><i>Chůze po schodech</i> – toto cvičení Jana bez potíží zvládla, tzn. na schody nakračovala střídavě pravou i levou nohou.</p>	K žádnému zlepšení nedošlo
5. <i>Krok přísunný a krok poskočný</i>	<p><i>Krok přísunný</i> – Janě byl krok nejprve několikrát předveden. Poté byla Jana vyzvána, aby ho zopakovala. Jana se snažila krok zopakovat, ale podařil se jí pouze první přísun, u druhého již vypadla z rytmu. Cvičení bylo několikrát zopakováno, Janě se podařilo vždy udržet pouze první krok.</p> <p><i>Krok poskočný</i> – jako u předchozího cvičení byl Janě krok předveden. Tento krok Jana zvládala, ale nedodržovala stejný rytmus poskoků. Proto byl Janě rytmus ke kroku vytleskáván. Ani poté se Janě nepodařilo rytmus poskoků udržet.</p>	<p><i>Krok přísunný</i> – u tohoto cvičení byl velmi znatelný pokrok a bylo vidět, že tyto kroky Jana nacvičovala a má s nimi zkušenost. Janě se až na drobná zaváhání v rytmu podařilo krok udržet až do pokynu k ukončení cvičení.</p> <p><i>Krok poskočný</i> – u tohoto cvičení Jana nebyla schopna udržet rytmus stejně jako před zahájením průzkumu.</p>	Zlepšení u kroku přísunného

<p>6. Poskok na místě na obou nohách, poskok na jedné noze, přeskok přes pás papíru vpřed a vzad</p>	<p><i>Poskok na místě na obou nohách</i> – toto cvičení Jana zvládla celkem dobře, ale při poskoku trochu zvedala pravou nohou a nebyla schopna udržet stejný rytmus skoků.</p> <p><i>Poskok na jedné noze</i> – u tohoto cvičení se Janě nepodařilo udržet rovnováhu, a to ani při skoku na pravé ani na levé noze. Na pravé noze vydržela poskočit třikrát, na levé dvakrát. Poté vždy dopadla na obě nohy.</p> <p><i>Přeskok přes pás papíru vpřed a vzad</i> – při přeskoku přes pás papíru vpřed se Jana odrážela více z pravé nohy. Papír přeskočila. Na vyzvání, aby se odrazila z obou nohou a papír přeskočila snožmo, se o to pokusila, ale vždy více zapojila pravou nohu.</p> <p><i>Přeskok vzad</i> – při tomto cvičení si Jana byla velmi nejistá. Cvičení bylo vícekrát zopakováno a Jana vždy jen trochu poskočila vzad, vždy pravou nohou, skok vzad snožmo jí vůbec nešel. Papír ani jednou nepřeskočila.</p>	<p><i>Poskok na místě na obou nohách</i> – Jana cvičení zvládla dobře, ale nebyla schopna udržet rytmus skoků.</p> <p><i>Poskok na jedné noze</i> – u tohoto cvičení nebyl znatelný výrazný pokrok, Jana udržela rovnováhu při poskoku na pravé i levé noze pouze na dva poskoky, poté dopadla na obě nohy.</p> <p><i>Přeskok přes pás papíru vpřed a vzad</i> – toto cvičení Jana zvládla velmi dobře, pás papíru přeskočila, nejprve s upřednostněním pravé nohy, po výzvě a předvedení také snožmo.</p> <p><i>Přeskok vzad</i> – výsledek tohoto cvičení byl totožný s výsledkem před zahájením taneční terapie. Jana papír nepřeskočila a nebyla schopna skočit vzad snožmo.</p>	<p>Zlepšení u <i>přeskoku přes pás papíru vpřed</i></p>
<p>7. Předávání míčku z ruky do ruky</p>	<p><i>Předávání míčku z ruky do ruky</i> – toto cvičení Jana zvládla dobře. Míček si předávala z ruky do ruky pomalu. Po vyzvání, aby tempo zrychlila, jí</p>	<p><i>Předávání míčku z ruky do ruky</i> – při pomalém tempu Janě míček jednou vypadl, ale to bylo způsobeno spíše její chvilkovou nepozorností než</p>	<p>Ke zlepšení nedošlo, dobrý stav i před průzkumem</p>

	<p>míček několikrát vypadl.</p>	<p>špatnými motorickými schopnostmi. Po vyzvání ke zrychlení tempa Jana chvíli předávání míčku udržela, poté jí vypadl z ruky.</p>	
<p>8. Házení a chytání míče, kopnutí do míče pravou novou, kopnutí do míče levou nohou</p>	<p><i>Házení míče</i> – při odhazování míče Jana používala obě ruce, házela úspěšně na cíl a míč odhazovala prudce.</p> <p>Odhazování míče pravou rukou Janě šlo také dobře, ale při odhazování levou rukou Jana nebyla schopna házet na cíl. Míč vždy prudce hodila bez jakéhokoli zamíření.</p> <p><i>Chytání míče</i> – cvičení Janě šlo dobře, všech pět hodů chytala.</p> <p><i>Kopnutí do míče pravou a levou nohou</i> – u kopání pravou nohou se Jana střelila z deseti pokusů osmkrát, u levé nohy pětkrát.</p>	<p><i>Házení míče</i> – výsledek tohoto cvičení byl podobný jako před zahájením taneční terapie.</p> <p>Házení oběma rukama a pravou rukou šlo Janě dobře, při házení levou rukou měla potíže strefit se na cíl.</p> <p><i>Chytání míče</i> – cvičení šlo Janě velmi dobře. Míč chytala opět oběma rukama a z pěti pokusů ho chytila čtyřikrát. Jeden nezdařený pokus opět lze připsávat chvilkové nepozornosti, protože se Jana v tu chvíli podívala ke dveřím, kudy vešla jiná klientka.</p> <p><i>Kopnutí do míče pravou a levou nohou</i> – u pravé nohy Jana ani jednou nechybovala, u levé nohy se Jana střelila do míče z deseti pokusů sedmkrát.</p>	<p>Mírné zlepšení u <i>kopání do míče pravou a levou nohou</i></p>
<p>9. Podlézání pod lanem</p>	<p>Podlézání pod lanem – Janě se podařilo podlézt pod lanem ve výšce 50 cm.</p>	<p>Podlézání pod lanem – Janě se podařilo podlézt pod lanem ve výšce 50 cm.</p>	<p>Ke zlepšení nedošlo, dobrý stav i před průzkumem</p>
<p>10. Skok přes švihadlo: pravou nohou, levou nohou, snožmo</p>	<p><i>Skákání přes švihadlo pravou nohou</i> – toto cvičení se Janě vůbec nedařilo, nebyla schopna vystihnout správný moment, kdy měla vyskočit. Do švihadla se pokaždé zapletla.</p> <p><i>Skákání přes švihadlo levou</i></p>	<p><i>Skákání přes švihadlo pravou nohou, levou nohou, snožmo</i> – u tohoto cvičení nedošlo k žádnému pokroku, Jana švihadlo ani jednou nepřeskočila, vždy vyskočila později nebo vůbec a do</p>	<p>Ke zlepšení stavu nedošlo</p>

	<i>nohou – Jana švihadlo ani jednou nepřeskočila.</i> <i>Skákání přes švihadlo snožmo – ani toto cvičení se Janě nedařilo, švihadlo nepřeskočila snožmo ani jednou.</i>	švihadla se zapletla.	
--	--	-----------------------	--

Ze získaných výsledků vyšetření hrubé motoriky před průzkumem a po jeho ukončení lze vyvodit závěr, že v průběhu roční účasti dívky na taneční terapii došlo v některých oblastech ke zlepšení stavu její hrubé motoriky, tj. k jejímu rozvoji. Konkrétně se jednalo o cvičení: *stoj na vyvýšené podložce a stoj na jedné noze, kývání hlavou dopředu a dozadu a úklony hlavou doprava a doleva, kroužení jednou paží vpřed, druhou vzad a naopak, krok přísunný, přeskok přes pás papíru vpřed, kopání do míče pravou a levou nohou*. Pokroky však nebyly tak výrazné, což lze připisovat faktu, že Jana navštěvuje taneční terapii již delší dobu a stav její hrubé motoriky se rozvíjel a i nadále rozvíjí postupně. Přesto lze z výše uvedených výsledků průzkumného šetření vyvodit závěr, že u Jany vedla taneční terapie k rozvoji hrubé motoriky.

Předpoklad č. 1 přijímáme.

Druhý předpoklad stanovený před průzkumem zněl: **Lze předpokládat, že hudební terapie pomáhá rozvíjet rytmizaci u jedinců s mentálním postižením.** Před průzkumem bylo u pozorované dívky provedeno vyšetření rytmizace a totožné vyšetření bylo provedeno i po ročním průzkumu. Získaná data jsou pro přehlednost opět uvedena níže v tabulce.

Popis cvičení	Výsledky cvičení před průzkumem	Výsledky cvičení po průzkumu	Komentář
<i>1. Vyslovování krátkých jednoslabičných slov a vytleskání jejich rytmu: kos, los, hop, cop.</i>	Tato cvičení Jana provedla bezchybně. Drobně zaváhala vždy v okamžiku, kdy měla začít vytleskávat rytmus bez pomoci. Po několikerém vyslovení daného slova však	Tato cvičení provedla Jana bez jediné chyby. Rytmus vytleskávala s jistotou. I v okamžiku, kdy měla začít vytleskávat rytmus sama, pokračovala ve správném rytmu.	Zlepšení v samostatném vytleskávání rytmu jednoslabičných, dvojslabičných, trojslabičných a čtyřslabých
<i>2. Vyslovování dvojslabičných slov s krátkými</i>	začala rytmus správně vytleskávat.		

<p><i>slabikami</i> a vytleskání jejich rytmu: kolo, sova, voda.</p>			<p><i>slov s krátkými slabikami s předvedením rytmu.</i></p>
<p>3. Vyslovování trojslabičných slov s krátkými slabikami: motyka, slepice, čepice.</p>			
<p>3. Vyslovování čtyřslabičných slov s krátkými slabikami: mraveneček, nemotora, plachetnice.</p>			
<p>5. Samostatné vytleskávání rytmu u výše uvedených skupin slov (jednoslabičná – čtyřslabičná) bez předehraní.</p>	<p>S tímto cvičením měla Jana potíže. Bez předehrání rytmu byla Jana nejistá, tzn. na začátku rytmus nehrála správně, zaostávala a tleskala mimo rytmus. A to u všech skupin slov (jednoslabičná – čtyřslabičná). Poté, co jí byl rytmus vzorově předveden, cvičení sama bezchybně provedla.</p>	<p>U tohoto cvičení Jana zpočátku na chvilku zaváhala, ale to bylo dáno nedostatečným vysvětlením cvičení. Jana nevěděla, kdy má začít rytmus vytleskávat. Po upřesnění, že začne vytleskávat rytmus vyslovovaných slov, až bude chtít, Jana až na několik drobných zaváhání vytleskala rytmus správně. Malé chyby, kterých se dopustila, napravila poté, co byl rytmus slov hlasitěji zdůrazněn.</p>	<p><i>Zlepšení v samostatném vytleskávání rytmu jednoslabičných, dvojslabičných, trojslabičných a čtyřslabičných slov s krátkými slabikami bez předvedení rytmu.</i></p>
<p>6. Vytleskávání rytmu jednoslabičných slov s dlouhou</p>	<p>Tato cvičení Jana provedla opět bezchybně. Vzhledem k tomu, že Jana při těchto cvičeních měla vzor vytleskání rytmu,</p>	<p>Všechna tato cvičení Jana provedla bezchybně.</p>	<p>Ke zlepšení nedošlo, dobrý stav i před průzkumem.</p>

<i>slabikou: pád, hák, čáp, jů.</i>	cvičení vždy správně zopakovala.		
<i>7. Vytleskávání rytmu dvojslabičných slov s krátkými i dlouhými slabikami: máma, táta, vláček, láva.</i>			
<i>8. Vytleskávání rytmu trojslabičných slov: tatínek, bratříček, kašpárek, šáteček.</i>			
<i>9. Vytleskávání rytmu čtyřslabičných slov: trojúhelník, oranžový, cestování, vodopády.</i>			
<i>10. Stejná cvičení (6-9) bez předehrání rytmu.</i>	Stejně jako u cvičení č. 5 bylo pro Janu těžké vytleskat rytmus bez předehrání. Aby Jana byla schopna rytmus vytleskat, musel jí být nejprve vzorově předehrán. Potíže měla Jana u všech skupin slov, nezáleželo tedy na tom, zda slovo bylo jedno- nebo čtyřslabičné.	Také u tohoto cvičení docházelo k mírným zaváháním vždy v okamžiku, kdy se měnilo vyslovované slovo příp. celá skupina slov. Když Jana začala v rytmu zaostávat, byl rytmus hlasitěji zdůrazněn a Jana se vrátila ke správnému vytleskávání.	Mírné zlepšení u <i>samostatného vytleskávání rytmu jednoslabičných, dvojslabičných, trojslabičných a čtyřslabičných slov s krátkými i dlouhými slabi- kami bez předve- dení rytmu.</i>

<p><i>111. Vytleskávání rytmu slovních spojení s odlišným rytmem:</i></p> <p><i>1 : 2 – vlak : vláček sob : sobík, Jů : Hele.</i></p> <p><i>1 : 3 – hop : kolečko, cop : copánek, vlak : přijíždí.</i></p> <p><i>2 : 3 – kolo : kolečko, voda : vodopád, sova : přilétá.</i></p> <p><i>3 : 1 – vlaštovka : pták; autobus : tú, tatínek : já.</i></p>	<p>Toto cvičení bylo náročnější, protože vyžadovalo, aby si Jana zapamatovala celé slovní spojení. Proto jí bylo slovní spojení nejprve několikrát zopakováno a poté jí byl rytmus předveden. I tak však u tohoto cvičení Jana chybovala.</p> <p>Nejlépe šlo Janě slovní spojení s rytmem 2 : 3 a 3 : 1. Zde při společném vytleskávání rytmu Jana nechybovala. Rozdíl nebylo možné zaznamenat ani u krátkých a dlouhých slabik.</p> <p>U obou rytmičkových skupin Jana znejistěla, když měla začít vytleskávat rytmus sama. V tu chvíli se Jana začala v rytmu opožděvat a hrála nerytmicky.</p> <p>Když jí byl rytmus opět předveden, začala hrát opět rytmicky. U slovního spojení s rytmem 1 : 2 a 1 : 3 měla Jana potíže i při společném vytleskávání rytmu. Při důraznějším a hlasitějším předvedení rytmu začala hrát správně. V okamžiku, kdy měla Jana začít vytleskávat rytmus sama, začala opět chybovat.</p> <p>Proto jí byl rytmus opět předveden, Jana začala rytmus vytleskávat správně, a po několikerém zopakování měla začít vytleskávat rytmus sama.</p>	<p>V první části, kdy byl Janě rytmus předveden a Jana rytmus vytleskávala s pomocí, Jana nechybovala. Potíže nastaly v okamžiku, kdy měla vytleskávat rytmus sama.</p> <p>Vždy v prvních okamžicích zaváhala a začala se v rytmu opožděvat. Někdy pomohlo rytmus zdůraznit příp. kývat hlavou do rytmu, jindy bylo nutné jí s vytleskáváním pomoci.</p>	<p>Mírné zlepšení u vytleskávání rytmu slovních spojení s odlišným rytmem.</p>
--	---	--	--

	Jana se opět začala v rytmu opoždovat.		
<i>12. Stejně cvičení jako cvičení č. 11 bez předebrání rytmu.</i>	Toto cvičení bylo pro Janu velmi problematické. Bez vzorového předebrání Jana nebyla schopná zahrát rytmus sama, a to ani při slovním zdůraznění rytmu. Teprve po předvedení a společném vytleskávání Jana začala rytmus správně vytleskávat. Jakmile měla Jana hrát rytmus sama, začala se opoždovat. Průběh cvičení byl podobný jako u cvičení č. 11.	U tohoto cvičení měla Jana začít sama vytleskávat rytmus vyslovovaných slov. U většiny slov tleskala Jana mimo rytmus a bylo nutné ji s vytleskáváním pomoci. Poté byla schopna udržet rytmus i sama. Bez předebrání rytmu by však rytmus ve většině případů správně nezahrála.	Ke zlepšení nedošlo.
<i>13. Stejně cvičení jako cvičení č. 11 s odlišnou hrou na tělo: 1 : 2 (tlesk: buch) – lak : vláček, sob : sobík, Jů : Hele. 1 : 3 (tlesk: dup) – hop : kolečko, cop : copánek, vlak : přijíždí. 2 : 3 (dup: buch) – kolo : kolečko, voda : vodopád, sova : přilétá. 3 : 1 (tlesk: plesk) –</i>	Protože si u tohoto cvičení musela Jana zapamatovat způsob hry rytmu, dalo se předpokládat, že toto cvičení bude pro Janu obtížnější. Proto jí bylo celé cvičení důkladně vysvětleno a několikrát předvedeno. Při společné hře zvládala Jana cvičení překvapivě dobře, potíže jí dělал pouze rytmus 3 : 1, kde se opoždovala. To však mohlo souviset spíše s obtížnější technikou hry na tělo (plesk). V druhé části cvičení, kdy měla hrát rytmus pouze Jana bez doprovodu, Jana hodně chybovala a opoždovala se. A to u jakéhokoli rytmického spojení. Ani zdůraznění rytmu nepřineslo nápravu. Proto byla	První část tohoto cvičení Jana provedla bezchybně, bylo znatelné, že jiné způsoby hry na tělo již zná. Ve druhé části cvičení, kdy měla rytmus hrát sama, zaváhala pouze třikrát. To však bylo dáno tím, že zapomněla, jaká forma hry na tělo následuje. Po předvedení cvičení Jana začala hrát rytmus opět správně.	<i>Zlepšení u hraní rytmu slovních spojení na tělo s předvedením rytmu</i>

<i>vlaštovka : pták; autobus : tú, tatínek : já.</i>	Janě opět předvedena správná hra rytmu a Jana byla vyzvána, aby hrála sama. To bylo nutné zopakovat ještě několikrát, aby Jana byla schopná zahrát rytmus sama. I poté se však začala po chvíli v rytmu opoždovat.		
<i>14. Hra rytmu na buben, ozvučná dřívka a činely. Hra rytmu na buben: buben Ozvučná dřívka: bumtarara Činely: cinky-cink</i>	Toto cvičení Jana zvládla dobře, protože jí byl rytmus ukazován prsty. Pouze u hry na činely se několikrát nestrefila do druhé činely.	Jana zahrála rytmus na všechny nástroje správně. Rytmus jí byl ukazován prsty.	Ke zlepšení nedošlo, dobrý stav i před průzkumem.
<i>15. Následování rytmu tělem (medvěd se naklání brum – brum).</i>	Kolébání do rytmu bylo Janě předvedeno a ona ho poté opakovala. Tempo bylo pomalé a Jana rytmus dokázala udržet.	Také toto cvičení zvládla Jana bezchybně.	Ke zlepšení nedošlo, dobrý stav i před průzkumem.

Ze zjištěných výsledků šetření rytmizace u pozorované dívky před a po průzkumu lze konstatovat, že v několika oblastech došlo k rozvoji jejího smyslu pro rytmus. Konkrétně se jednalo o tyto oblasti: *samostatné vytleskávání rytmu jednoslabičných, dvojslabičných, trojslabičných a čtyřslabičných slov s krátkými slabikami s předvedením rytmu, samostatné vytleskávání rytmu jednoslabičných, dvojslabičných, trojslabičných a čtyřslabičných slov s krátkými slabikami bez předvedení rytmu, samostatné vytleskávání rytmu jednoslabičných, dvojslabičných, trojslabičných a čtyřslabičných slov s krátkými i dlouhými slabikami bez předvedení rytmu, vytleskávání rytmu slovních spojení s odlišným rytmem, hraní rytmu slovních spojení na tělo s předvedením rytmu*. U některých cvičení nedošlo ke zlepšení, a to z toho důvodu, že i před průzkumem pozorovaná dívka zvládla cvičení bez potíží. U jednoho cvičení se špatný výsledek nezlepšil, lze se domnívat, že pro zlepšení stavu by bylo zapotřebí ještě více času.

Z výše uvedených výsledků průzkumného šetření lze vyvodit závěr, že u Jany vedla hudební terapie k rozvoji její rytmizace.

Předpoklad č. 2 přijímáme.

4 Závěr

Bakalářská práce se zabývala problematikou Taneční a hudební terapie při práci s jedinci s mentálním postižením a jejím cílem bylo zjistit, jak taneční terapie ovlivňuje motoriku jedinců s mentálním postižením a jak hudební terapie ovlivňuje jejich rytmizaci. Průzkum motoriky byl zaměřen na oblast hrubé motoriky, protože s ní taneční terapie přímo pracuje. Před zahájením průzkumného šetření byly stanoveny dva předpoklady, a sice že taneční terapie má vliv na rozvoj hrubé motoriky a hudební terapie na rozvoj rytmizace u jedinců s mentálním postižením. Na základě ročního průzkumného šetření a vyšetření hrubé motoriky a rytmiky před a po roční účasti na obou terapiích lze konstatovat, že stanoveného cíle bylo dosaženo a že v průběhu průzkumu a po jeho ukončení bylo možné sledovat pozitivní vliv taneční terapie na rozvoj hrubé motoriky pozorované dívky a vliv hudební terapie na rozvoj její rytmizace. Byly tedy potvrzeny oba předpoklady bakalářské práce stanovené před zahájením průzkumu.

Vzhledem k tomu, že však průzkumné šetření bylo provedeno pouze u jedné dívky s mentálním postižením, nelze závěr šetření zevšeobecnit na všechny jedince s mentálním postižením, neboť je známo, že míra vlivu těchto terapií na rozvoj jednotlivých složek osobnosti jedince s mentálním postižením je dán kromě jiného také mírou jeho postižení. Zpracování bakalářské práce bylo pro mne velmi přínosné a obohacující, protože mně kromě získání odborných informací o rozvoji osobnosti jedinců s mentálním postižením a taneční a hudební terapii umožnilo také seznámení s praktickou výukou těchto terapií a přímým vlivem na jednotlivé složky osobnosti jedinců s mentálním postižením. Velmi podnětné bylo také sledovat práci lektorů hudební a taneční terapie, která se vyznačovala nejen velkou profesionalitou, ale také hlubokou znalostí psychologie a individuálních potřeb jejich klientů. Přínos bakalářské práce pro praxi lze spatřovat v tom, že průzkumné šetření realizované v praktické části přímo prokazuje možnost působit prostřednictvím hudební a taneční terapie na dvě složky osobnosti jedinců s mentálním postižením, tj. na hrubou motoriku a rytmizaci, a pozitivně je ovlivňovat. Dosažené pokroky v obou oblastech šetření nebyly extrémní, protože pozorovaná dívka docházela na taneční a hudební terapii již před zahájením

průzkumu a její hrubá motorika a rytmizace se tudíž rozvíjely postupně, jejich pozitivní vliv však byl zřejmý.

Výsledky průzkumného šetření by bylo možné využít v praxi v konkrétních organizacích, v nichž se tyto dvě terapie praktikují, příp. v jiných zařízeních, která pracují s jedinci s mentálním postižením a spolupodílejí se např. na návrzích jejich speciální péče. Díky tomu by bylo možné u řady jedinců s mentálním postižením dosáhnout lepšího stavu jejich hrubé motoriky a rytmizace.

Protože průzkumné šetření bylo provedeno pouze u jedné dívky s mentálním postižením a výsledky šetření tudíž nelze generalizovat, bylo by dle mého názoru přínosné provést dále stejný průzkum vlivu taneční a hudební terapie na motoriku a rytmizaci u větší skupiny jedinců s mentálním postižením různého stupně. Z takového průzkumu by bylo možné vyvodit obecnější závěry.

5 Navrhovaná doporučení

Na základě studia odborné literatury a analýzy výsledků průzkumného šetření lze navrhnout několik doporučení.

První tři navrhovaná doporučení jsou pedagogická, protože se týkají přímého využití taneční a hudební terapie ve školství. Nejprve lze doporučit zařazení prvků taneční terapie již do speciálních mateřských škol a dále speciálních základních škol, v nichž jsou vzdělávání jedinci s mentálním postižením. V odborné literatuře jsou uváděny výzkumy prokazující úzkou souvislost mezi rozvojem motoriky a následně rozvojem myšlení a řeči. Je-li tedy stimulován a podporován rozvoj motoriky již v raných fázích vývoje dítěte, má to pozitivní vliv nejen na jeho fyzickou konstituci, ale také na jeho budoucí připravenost k učení. Vzhledem k tomu, že taneční terapie je zároveň terapeutickou metodou, která může jedincům s mentálním postižením pomoci neverbálně vyjádřit sebe sama, lze tuto formu stimulace motorického rozvoje považovat za velmi vhodnou.

Druhé doporučení se týká podněcování rozvoje smyslu pro rytmus, který hraje nezanedbatelnou roli v harmonickém rozvoji celé osobnosti člověka. Vzhledem k tomu, že z provedeného pozorování lze konstatovat, že při stimulaci rozvoje rytmiky se jedinci s mentálním postižením učí rytmu rychleji a lépe si ho zapamatují, když ho mohou propojit s pohyby těla příp. některých jeho částí, lze učitelům hudební výchovy příp. muzikoterapeutům doporučit užší propojení výuky rytmizace s pohyby a hrou na tělo.

Kromě toho se při průzkumném šetření také osvědčilo několikanásobné opakování

a předvádění jednotlivých cvičení. Při práci s jedinci s mentálním postižením lze tedy doporučit opakované provádění jednotlivých cvičení a v případě nutnosti opakované předvádění těchto cvičení, aby měli možnost cvičení dostatečně porozumět a osvojit si procvičované dovednosti.

Z psychologického hlediska lze pak obecně při práci s jedinci s mentálním postižením doporučit trpělivý a vstřícný přístup s porozuměním, že při učení vyžadují obvykle více času a podpory než jedinci bez postižení.

6 Seznam použitých zdrojů

BLÍŽKOVSKÁ, J. *Úvod do taneční terapie*. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita, 1999. ISBN 80-210-2100-4.

ČERNÁ, M., NOVOTNÝ, J., STEJSKAL, B., ZEMKOVÁ, J.: *Kapitoly z psychopedie*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 1995. ISBN 80-7066-899-7.

ČERNÁ, M.: *Cvičíme s mentálně postiženými dětmi*. 1. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1977. NoISBN.

ČERNÁ, M.: *Rehabilitace mentálně retardovaných tělesnou výchovou*. 1. vydání. Praha: Univerzita Karlova, 1985. NoISBN.

DOLEJŠÍ, M.: *K otázkám psychologie mentální retardace*. 2. vydání. Praha: Avicenum, 1978. NoISBN.

DOSEDLOVÁ, J.: Taneční terapie. In *Terapie ve speciální pedagogice*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-1075-3. Kapitola 7, s. 200–219.

FRANIOK, P.: Muzikoterapie u mentálně retardovaných dětí. In *Terapie ve speciální pedagogice*. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-010-7. Kapitola 2.2, s. 39-52.

KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER J.: *Základy muzikoterapie*. 1. vydání. Praha: Grada. 2009. ISBN 978-80-247-2846-9.

KOCH J.: *Výchova kojence v rodině*. 3. vydání. Praha: Avicenum, 1986. NoISBN.

KULKA, J.: *Psychologie umění*. 1. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1991. ISBN 80-04-23694-4.

LANDISCHOVÁ, E.: *Lidé s mentálním postižením tančí*. 1. vydání. Praha: Modrý klíč, 1999. NoISBN.

MÜLLER, O. a kolektiv: *Terapie ve speciální pedagogice*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-1075-3.

PAYNEOVÁ, H.: *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. 1. vydání. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-213-0.

POKORNÁ P.: *Úvod do muzikoterapie*. 1. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1982. NoISBN.

SLOWÍK, J. *Speciální pedagogika*. 1. vydání. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1733-3.

SOVÁK, M.: *Nárys speciální pedagogiky*. 6. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. NoISBN.

ŠIMANOVSKÝ, Z.: *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. 1. vydání. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-264-5.

ŠVARCOVÁ, M.: *Mentální retardace*. 1. vydání. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-506-7.

ŠVINGALOVÁ, D.: *Úvod do teorie a praxe psychopedie*. 1. vydání. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006. ISBN 80-7373-02-6.

VALENTA, M. a kolektiv: *Přehled speciální pedagogiky a školská integrace*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003. ISBN 80-244-0698-5.

VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 1. vydání. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-214-9.

VÍTKOVÁ, M.: *Integrativní speciální pedagogika*. 2. vydání. Brno: Paido, 2004. ISBN 80-7315-071-9.

ZVOLSKÝ P. a kolektiv: *Speciální psychiatrie*. Praha: Psychiatrická klinika 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy, 1996. ISBN 80-7184-203-6.

URL: <<http://www.aamr.org/>> [cit. 2010-02-10]. Poslední revize 15.1.2010.